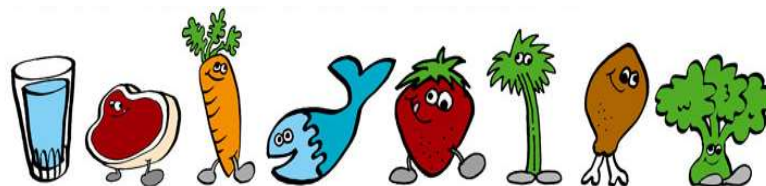


KOSTPOLITIK



LIONS CLUBS BØRNEHAVE



Forord

I 2007 udarbejdede vi kostpolitik for første gang.

Arbejdsgruppen bestod af 6 forældrerepræsentanter, 2 repræsentanter fra Bestyrelsen og 4 personalerepræsentanter.

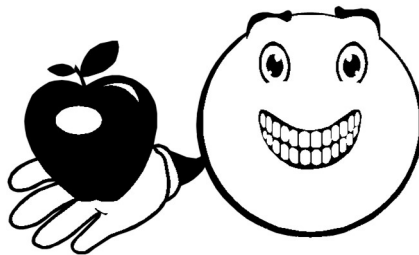
I opstartsfasen havde vi assistance af en repræsentant fra "Fødevarestyrelsen".

På arbejdsgruppens møder har der været mange spændende diskussioner undervejs. "Hvor meget og hvor lidt" er i høj grad et spørgsmål om holdninger, erfarede vi.

Hvert andet år reviderer vi kostpolitikken – både på bestyrelsesmøder og på MEDmøder i børnehaven.

- Sidst revideret på bestyrelsesmøde d. 27. november 2023
- På MEDmøde d. 6. december 2023

God læselyst!



Hvorfor vil vi have en Kostpolitik, og hvad vil vi gerne opnå?

Målet med "Kostpolitikken" er:

At Børnehaven i samarbejde med forældrene medvirker til at grundlægge sunde spisevaner hos børnene.

Vi vil gerne støtte forældrene i at vælge sunde madvarer til deres børn, således at både mellemmåltider og madkassen indeholder mættende og ernærende kost.

Børnehaven kan bidrage på forskellige måder.

Vi kan f.eks. ved at have en holdning være med til at minimere forbruget af det, kroppen har mindst brug for, så som fedt, sukker o.s.v.

Vi kan være med til at inspirere børn og forældre. Det kan ske i hverdagen, men også gennem temaer, hvor vi sætter fokus på "Sundhed". Laver plancher/kostpyramider, byder børnene på sund, anderledes og evt. "ukendt" mad. Vi kan fokusere på motion og bevægelse, giver ideer til sunde og nærende madpakker. Vi kan have forældremøder og arrangementer, der handler om "Sundhed".

Børnehavens personale har opmærksomhed på, at nye forældre præsenteres for Børnehavens "Kostpolitik".

Hvem har ansvaret for børnenes kostvaner?

Grundlæggende er det et voksenansvar, hvad et barn spiser og hvordan det generelt trives! Hovedansvaret for kost, motion/frisk luft, hvile o.l. ligger hos barnets forældre. Børnehaven føler et medansvar for barnets trivsel, og vil reagere i forhold til forældrene, hvis der er grund til bekymring. I samarbejde vil det være muligt at finde løsninger.

Ved at Børnehaven har en "Kostpolitik" – der har udstukne retningslinjer for, hvad madpakker bør indeholde samt retningslinjer for fødselsdage o.l. - har vi også påtaget os et medansvar for barnets sundhed og trivsel i hverdagen.

Hvad har et barn i alderen 3-6 år brug for?

Et rigtig godt eksempel herpå er udarbejdet af "Alt om kost".
De officielle Kostråd fra Alt om kost :

De officielle Kostråd

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.altomkost.dk

Lev sundere
følg kostrådene

Læs mere på www.altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

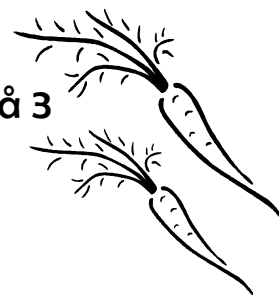
Drik vand

Læs mere på altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Sund kost til børn

- sund mad skal have en vis næringsstoftæthed uden for mange tomme kalorier
- maden skal være varieret
- mætte børn over hele dagen
- passende måltids fordeling i løbet af dagen, fordelt på 3 hovedmåltider og 2 - 3 mellemmåltider



Sund og ernæringsrigtig kost er et:

- lavt indhold af sukker, salt og fedt
- højt indhold af de gode kulhydrater, der er rige på stivelse og kostfibre
- højt indhold af vitaminer og mineraler

Der findes kulhydrater i især brød, mel, gryn, ris, pasta, kartofler, mælk, frugt, sukker og grøntsager. Kulhydrater omdannes i kroppen til glukose, som hjernen skal bruge for at virke og tænke, og musklerne skal bruge for at arbejde. De er vores vigtigste kilde til *energi*. Derfor skal vores mad hovedsageligt bestå af kulhydrater, helst med mange vitaminer og kostfibre, som i f.eks. rugbrød, grøntsager, frugt og havregryn.

Sukker er også et kulhydrat, men hører ikke til gruppen af de vigtige, da sukker er næsten uden næringsværdi. Sukker optager pladsen for andre fødevarers vitaminer og mineraler. Meget sukkerholdigt "mad" kan give en voldsom stigning i blodsukkeret med et efterfølgende lige så kraftigt fald. Det gør kroppen træt. Mad med de "gode" kulhydrater giver en jævn stigning af blodsukkeret, hvilket betyder en længerevarende og bedre balance i energiforsyningen.

Motion og bevægelse

Mad og motion hænger på mange måder sammen. Masser af leg, bevægelse, motion og frisk luft giver appetit, og ikke mindst appetit efter det sunde. Undersøgelser har nemlig vist, at motion og bevægelse får barnet til at spise mere sundt og mindre slik, frem for hvis det er passivt og stillesiddende. En stor del af den fysiske aktivitet, som børnene udfører finder sted i almindelige "gøremål" i hverdagen. Når de f.eks. går/cykler til og fra børnehaven, leger inde eller udenfor på legepladsen, er på ture i naturen o.s.v. Selv om en del fysisk aktivitet og forbrænding "kommer af sig selv", skal voksne dog holde øje med, om barnet får nok med frisk luft og bevægelse.

Sukkerration

Der er flere grunde til, at børns sukkerindtag skal begrænses. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at sund kost *højest* bør indeholde sukker svarende til 10% af kostens energiindhold.

Denne mængde svarer til 30 – 40 gr. sukker om *dagen* for et børnehavebarn i alderen 3 – 6 år. Et børnehavebarns totale *ugentlige råderum*, hvad sukker i kosten angår, er derfor max. 280 gr. sukker.

Eksempler

Sodavand ½ l.	indeholder	48 gr.	24	sukkerknalde
Vingummi 85 gr.	Indeholder	33 gr.	16½	sukkerknalde
Flødebolle 1 stk.	indeholder	14 gr.	7	sukkerknalde
Kiks 4 stk. – 56 gr.	Indeholder	10 gr.	5	sukkerknalde
Kage 50 gr.	Indeholder	14 gr.	7	sukkerknalde
Kakaomælk 2 dl.	Indeholder	9 gr.	4½	sukkerknalde
Saftevand 2 dl.	Indeholder	18 gr.	9	sukkerknalde
Chokolade 50 gr.	Indeholder	24 gr.	12	sukkerknalde

Da et barns ugentlige sukker-råderum ikke er "særlig stort", er det Børnehavens holdning, at forældre *se/uv* i størst mulig omfang skal have retten til at råde over det. Det er årsagen til, at Børnehaven har opsat en række retningslinjer for, hvor meget/lidt sukkerindtag der sker i barnets børnehavehverdag.

Børnehavens "Kostpolitik" i hverdagen

Morgenmad

I tidsrummet fra 6.15 – 7.30 tilbyder vi her i Børnehaven morgenmad: Havregryn, rugbrød, ost, marmelade og lejlighedsvis hjemmebakket brød/boller og evt. varm havregrød.

Der drikkes minimælk til morgenmaden.

Vi har et varieret tilbud, så vi ser helst ikke, at børnene medbringer morgenmad hjemmefra.

Formiddag

Kl. 8.30 tilbydes børnene en formiddagsmad fra deres madkasse.

Til formiddagsmaden drikkes der vand fra den medbragte drikkedunk.

Middag

Børnene spiser samlet deres medbragte madpakke kl. ca. 11.15.

Fredage spiser vi lidt tidligere.

De er fordelt ved små borde, og som oftest har de faste pladser.

Vi tilstræber, at der sidder en voksen ved hvert bord.

I forhold til madpakkens indhold, anbefaler vi, at højst 25% heri er lyst brød + at der altid er noget "grønt" med i madkassen.

Det er Børnehavens anbefaling, at f.eks. "Mælkesnitte" – "diverse yoghurter" – andre "dessert produkter" – kiks – kage og slik *ikke* medbringes i madpakkerne.

Af "godbidder" kan madpakken indeholde f.eks. :

Ostehaps, frugtstang, tørret frugt/nødder, rosiner, små riskager o.l.

Vi drikker alle ugens dage vand eller minimælk til middag.

Eftermiddagsmad

Ved ca. 14 tiden spiser vi frugt + en form for sundt brød til.

Fredage er der frugt ved ca. 13.30 tiden.

Vi har en frugtordning, som forældre mod betaling tilslutter sig.

Spørg personalet på stuen om, hvordan ordningen fungerer i praksis.

Som hovedreglen drikkes der vand til frugten.

Efter kl. 14 og indtil lukketid, kan de børn, der føler behov, sætte sig ved et bord og spise eventuelle "rester" fra deres madpakker.

Retningslinjer for fødselsdag i Børnehaven

Ved fødselsdage der holdes i Børnehaven, tilbyder vi at bage sammen med barnet. Der kan vælges mellem boller eller kage, som pyntes med glasur og 2 stk. slik pr. barn. Da vi betragter fødselsdag som en "festlig lejlighed", drikker vi saftvand til kagen. Forældre betaler 50 kr. for boller/kage + drikkevarer.

Forældre er også meget velkommen til at sende kagemand/kagekone med hjemmefra. Den *kan* suppleres op med "en anden lille spiselig ting" f.eks. et frugtfad/spyd eller lignende. Er det f.eks. noget sødt, henstiller vi til, at det max. er i en størrelsesorden af de små 1 - 2 kr.'s Haribo poser eller en lille is. Vi frabeder os slikkepinde af sikkerhedsmæssige årsager. Ved fødselsdage i Børnehaven er der også den mulighed, at forældre selv, kan tilberede/opvarme "lettere retter" i vores køkken.

Fredage afholder vi kun fødselsdag, hvis det er den dag, barnet fylder år. Og kun, hvis forældre selv medbringer kage. Det ser vi os nødsaget til, da vi er meget få personale sat på om fredagene.

Af praktiske årsager, vælger forældre mellem – (ikke "både og" – men "enten eller")

- at Børnehavens personale står for at bage sammen med fødselsdagsbarnet - eller
- at forældre selv kommer og serverer den tilberedte mad/kage til fødselsdagsfesten i Børnehaven
- at forældre medbringer en færdig kage, som vi serverer

Retningslinjer for fødselsdage i hjemmet

I forbindelse med fødselsdag er det *oplevelsen* i, at komme på besøg hjemme hos fødselsdagsbarnet, der tæller – mere end hvor meget, der serveres for ”gæsterne”. Vi vil gerne om I i indbydelsen skriver, om børnene ingen madpakke skal have med eller skal medbringe en lille madpakke. Vi anbefaler at, at fødselsdage der holdes i hjemmet ”suktermæssigt” ligger så tæt som muligt op at den måde, hvorpå en fødselsdag holdes i Børnehaven. Det betyder f.eks. 2 stk. slik på kagen, og/eller måske en lille 1 -2 kr.’s slikpose, f.eks. saftvand/kakao til kagen og mælk/vand til hovedmåltidet.

Ideer til fødselsdagsmad:

- frugtfade, nødder, mandler
- grøntsager, grøntsags spyd
- 1 enkelt stk. kage
- Grovboller med pålæg
- Små rugbrødsnitte
- Knækbrød, riskager
- Pitabrød
- Pindemadder
- Pølsehorn, pizza, pizzasnegle
- Spaghetti kødsovs, lasagne
- Ristaffel
- Fyldte madpandekager
- Mad på spyd



Der serveres grøntsager til retterne

Fødselsdage i hjemmet

I det omfang det er muligt, vil vi altid gerne komme til fødselsdag hjemme hos barnet. Hvis barnet bor i en afstand så langt væk fra Børnehaven, så det ikke er muligt at gå, betaler Børnehaven udgiften til en bus.

Vi anbefaler at barnets 3 års fødselsdag holdes i Børnehaven.

Dagen for afholdelse af fødselsdagen, skal i god tid forinden aftales med stuens personale. Vi kan nemlig ikke med sikkerhed garantere, at vi altid kan komme på selve fødselsdagen, da personaledækningen på visse ugedage ikke er tilstrækkelig til ture ud af huset.

Andre mærkedage

Kan f.eks. være at et barn er blevet storebror/storesøster, et barn/voksen skal flytte til en anden børnehave, en voksen har jubilæum eller lign.

På sådanne mærkedage gælder de samme retningslinjer som for fødselsdage, der holdes i Børnehaven. Er der spørgsmål eller tvivl i særlige tilfælde, spørg da personalet på barnets stue.

Som hovedregel gælder, at der i hverdagen ikke uddeles slik, is, o.l. uden at der er en hel *særlig* grund til det.

Børn fra andre kulturer

Børn af fremmede kulturer kan sagtens spise sig mætte i de almindelige kosttilbud, f.eks. pasta, brød, grød eller grøntsager, selv om de én gang imellem evt. skal undvære kød. Der bør dog vises respekt og hensyn overfor forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, således at barnet aldrig får mad, der strider imod disse. Mad fra fremmede kulturer kan være et spændende indslag, der fremmer den gensidige forståelse for forskelligheder.

Børn på diæt, med allergi eller lignende

Diætkost er kost, som anvendes som en del af en behandling, f.eks. kost til børn med sukkersyge. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer er udeladt, f.eks. børn med allergi. Hvis barnet skal have diæt- eller specialkost, skal dette ske efter drøftelse med familien egen læge eller speciallæge. Børnehaven kan i specielle tilfælde bede om en lægeerklæring.

Forældre, der har et barn, der skal have en særlig kost p.g.a. sygdom, skal til hverdag selv medbringe maden.

Ideer til, hvordan Børnehaven kan sætte fokus på "Sundhed"

Temaer omkring f.eks.:

- Smags- og sansemæssige oplevelser
- Kost, motion og bevægelse
- Jord til bord
- Mælk og køen
- Fisken
- Mad fra andre kulturer
- Bær, frugt og syltning
- Korn og bagning
- M.v.



Formidling til forældre sker gennem informationstavlen, forældrebreve, billeder, forældre- og familiearrangementer.

Kilder

Alt om kost - "Madkassen" – Kostpolitik for Dagplejen i vores kommune - "Børnemad 2 – En kogebog for familien" af Vibeke Manniche & Mai Manniche - "Mit barn er for sødt!" af Lotte Salling