

## ***Sundhed i Børnehaven Sønder Otting***

Børnehavens kostpolitik tager udgangspunkt i Haderslev kommunes ønske om at sikre, at mad og måltider i børnehaven er i overensstemmelse med fødevarerstyrelsens aktuelle anbefalinger ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)).

Visionen er sunde, glade og harmoniske børn, der kan træffe sunde valg.

Det er grundlæggende forældrenes ansvar, at barnet får en sund og alsidig kost. I børnehaven er personalet opmærksomme på børnenes trivsel og madvaner ud fra fødevarerstyrelsens kostråd, og påtager sig en del af ansvaret, i den tid barnet er i børnehaven. I samarbejde med forældrene søger vi at forebygge børns overvægt og fejlnæring. Vi kontakter derfor forældrene, hvis vi finder anledning til at drøfte barnets kost og trivsel og evt. tegn på livsstilssygdom.

Alle måltider gennemføres i en hyggelig og rolig atmosfære, hvor børn og personale har mulighed for at snakke sammen, og hvor maden er det naturlige samlingspunkt. Vi lærer børnene om kost og om hvor vigtig den sunde kost er i forbindelse med madlavning og måltider.

Bevægelse og motion har stor betydning for sundheden. Børnene har derfor dagligt mulighed for udendørs lege og bevægelse.

Af hensyn til børnenes trivsel fører vi i børnehaven ”no-sugar”- politik, hvilket betyder, at børnene ikke spiser sukkerholdige madvarer eller slik i børnehaven, undtagen til særlige lejligheder. (Ej heller kunstige sødestoffer).

### ***Frokost og mellem måltider :***

Børnene medbringer dagligt madpakke og frugt hjemme fra.

Madpakken spises kl. 11, og frugten ca. kl. 9 og kl.14. Vi støtter børnene i at spise tilstrækkeligt og varieret . Den mad som barnet ikke spiser kommer med hjem, så forældrene kan følge med i hvad barnet spiser. Tips og opskrifter til en sund madpakke finder du på fødevarerstyrelsens hjemmeside ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)) ved at søge på ”madpakker”.

Vi opfordrer til at frugtposen både indeholder frugt og brød eller fiberrige kiks. Sukkerholdige desserter som ”danone”, ”kindersnitter”, ”myslibar”, yoghurt, kage og lignende er ikke sund kost og sendes med hjem. Børnene tilbydes vand i de to frugtpauser.

Børnene skal medbringe egen drikkedunk, kun til vand, så de i løbet af dagen, kan dække væskebehovet. Efter behov kan der spises medbragt morgenmad mellem kl. 6.30 og 7.30; havregryn, yougurt, brød og frugt uden sukkervarer.

Vi tager udgangspunkt i dansk kultur og kosttraditioner, men respekterer individuelle kostbehov begrundet i religiøse kostvaner og helbredsmæssige årsager. Forældrene bedes drøfte særlige forhold med personalet. Personalet taler også med børnene om andre kulturers madvaner.

### ***Særlige mærkedage og festmåltider:***

Når barnet skal fejre fødselsdag serveres sunde madvarer, der så vidt muligt lever op til de gældende anbefalinger. Forslag findes på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) . Vi anbefaler én hovedret eller én dessert, som kan være is eller kage uden slik og glasur.

Tal altid med personalet forud for dagen. De kommer gerne med gode ideer, hvis du er i tvivl om, hvad du skal tage med.

Fastelavn, påske og jul er traditionelt danske festdage, hvor vi i børnehaven dispenserer fra måltidspolitikken og serverer sukkerholdige madvarer i beskeden mængde.

### ***Pædagogik og læring:***

Vi prioriterer køkkenet som et sted, hvor børnene lærer gennem sanseoplevelser på lige fod med andre aktiviteter. Derfor har vi jævnligt maddage, hvor personalet tilbereder et frokostmåltid sammen med børnene. Børnene medbringer råvarerne hjemmefra eller deltager i indkøb med personalet. De bliver så vidt muligt inddraget i alle dele af madlavningsprocessen (udskæring, tilberedning, borddækning, oprydning etc.) og tilegner sig alderssvarende færdigheder samt viden om hygiejne.

Vi taler med børnene om sund og usund mad og involverer dem i at vælge sunde produkter. Vi stimulerer deres nysgerrighed og interesse ved at anvende forskellige og ukendte råvarer og opfordrer dem til at se, lugte og smage.

Alle børn og personale nyder i mindre grupper maden sammen. Børnene har mulighed for at spise i eget tempo, og vi snakker om deres oplevelser og lærer færdigheder som at vente på hinanden, sende maden rundt, hælde vand i koppen og vise hensyn ect.

Personalet skærper i det sociale samspil med børnene interessen for og bevidstheden om maden, både gennem deltagelse i tilberedningen og i samtalen ved de daglige måltider. Vi er opmærksomme på, at vi som rollemodeller derved formidler holdninger og værdier i samværet med børnene. Vi søger derfor at skabe overensstemmelse mellem det vi siger, og det vi gør.

### ***Forældresamarbejdet:***

Vi informerer gennem dialog og opslag forældrene om, hvilken mad børnene tilbydes, ud over den medbragte mad.

Personalet har pligt til at tale med de enkelte forældre, hvis barnet viser tegn på livsstilssygdom og i samarbejde med dem kontakte relevante samarbejdspartnere, der kan indgå i en forebyggende indsats.

Børnehavens mad- og måltidspolitik er udfærdiget i et samarbejde mellem personale og forældre i nov. 2014.

Sidste revidering: januar 2019