

Kostpunktik

Sundhed i Børnehaven Sønder Otting

Børnehavens kostpolitik/kostguide tager udgangspunkt i den kommunale handleplan og Sundhedsstyrelsen officielle kostråd. Se evt.

<https://sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering/Boern-fra-2-aar-og-voksne>

Visionen er sunde, glade og harmoniske børn i trivsel, der kan træffe sunde valg. Vi ønsker at skabe madglæde og madmod. Det pædagogiske måltid i børnehaven handler derfor også om mere end mæthed i maven. Det opnår vi ved at børn og personale, ved alle måltider, har mulighed for at tale sammen i en hyggelig og rolig atmosfære, hvor fællesskabet og maden er det naturlige samlingspunkt.



Det er grundlæggende forældrenes ansvar at børnene får en sund og alsidig madpakke med i børnehaven. Personalet påtager sig ansvaret for den nødvendige og daglige dialog i forbindelse med børnenes trivsel og madvaner. Vi ser derfor frem til et godt forældresamarbejde, hvor børn, forældre og personale arbejder hen imod et fælles mål; at sikre børnenes trivsel og sundhed.

For at være en god rollemodel præsenterer vi som institution også en fælles professionel holdning til maden, og I kan læse mere om vores klare anbefalinger til en sund madpakke i denne folder.

Madpakkeguide

MADPAKKEN:

Madpakken bør bestå af følgende:

- Grøntsager – gnavegrønt
- Brød – helt rugbrød eller groft brød
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – gerne én slags (pålæg, fiskefrikadelle el.lign.)
- Frugt – et mindre supplement



FRUGTPOSEN:

Frugtposen bør indeholde lidt af følgende:

- Frugt
- Brød eller fiberrig kiks

Frugtmåltidet vil for mange børn være et vigtigt måltid, og derfor væsentligt, at I husker at prioritere frugtposens indhold. På den måde sikrer vi sammen, at alle børn har de bedste forudsætninger for at have energi til resten af dagen.

Den mad, som barnet ikke spiser kommer med hjem, så I som forældre kan følge med i, hvad barnet har spist i løbet af dagen.

VÆSKE:

Alle børn skal medbringe egen drikkedunk, kun til vand, så de i løbet af dagen kan dække væskebehovet.



MORGENMAD:

Hvis et barn måtte have behov for det, kan der spises medbragt morgenmad mellem kl. 6.30 og 7.00.



MADDAGE:

Hver gruppe har maddag en gang om måneden, hvor børnene hjælper med at tilberede maden. Maddage giver os mulighed for at samarbejde, være nysgerrige og prøve nye ting i fællesskab.

Fødselsdage og særlige lejligheder i børnehaven

FØDSELSDAGE: Når barnet fejrer fødselsdag i børnehaven, har barnet mulighed for at medbringe noget, som kan deles ud på stuen. Vi forventer at I, i samarbejde med jeres barn vælger én ting, som barnet kan dele ud.

I skal som forældre selv have mulighed for at bestemme, hvor mange søde sager jeres børn spiser. Søde sager indtages derfor som udgangspunkt sammen med familien derhjemme og ikke i børnehaven. Vi foreslår til uddeling én af følgende:

- Boller, pizzasnegle, pølsehorn
- Ostehaps, rosiner, frugtstænger el. Kiks
- Frugt



Tal altid med personalet forud for dagen, de kommer gerne med gode idéer, hvis I er i tvivl om, hvad I kan tage med.

SÆRLIGE LEJLIGHEDER: Traditionelle danske festdage så som fastelavn, påske og jul fejres i børnehaven. Børnehaven tilbyder ved disse lejligheder børnene madvarer, som kan indeholde sukker. Ønsker man som forældre ikke, at ens barn indtager sukker eller andre ting i børnehaven, hører vi meget gerne fra jer, så vi sammen kan finde en god løsning for barnet.

Vi tager udgangspunkt i dansk kultur og kosttraditioner, men respekterer individuelle kostbehov begrundet i religiøse kostvaner og helbredsmæssige årsager.

Forældre bedes altid drøfte særlige forhold med personalet, så vi sammen sikrer børnenes trivsel og det gode samarbejde.



**Børnehaven
Sønder Otting**

Rabensvej 1, 6100 Haderslev, tlf.: 74 34 53 30