

Børnehuset kost og motionspolitik





Overordnede mål

- Vi ønsker gennem sund kost at skabe glade aktive børn som trives og udvikles optimalt
- Vi ønsker at give børnene bevidsthed om sund mad.
- Vi ønsker at give børnene nogle gode spisevaner.
- Modvirke fejlnæring og overvægtsproblemer.

1. delmål: Sund kost i hverdagen

Børnene skal have en sund kost, som sikrer dem overskud til at deltage aktivt i deres hverdag og sikre dem en optimal udvikling. Sund kost og masser af vand giver velvære og energi til gode lege, bedre koncentration og gladere børn.

Praksis

- Mellem 6.00 og 7.30 tilbyder børnehaven morgenmad bestående af havregryn, cornflakes, boller, knækbrød m.m.. Vi starter med cornflakes eller havregryn før vi spiser de andre ting. Børnene kan selv medbringe andre mælkeprodukter eller brød. Ikke noget med nutella eller pålægschokolade
- 10.00 spiser børnene deres medbragte frugt. Frugten må gerne være skåret ud hjemmefra.
- Ca. kl. 11.30 spises der frokost (medbragte madpakker), og børnehaven serverer minimælk, kærnemælk og vand.
- Kl. 14.30 serveres børnenes medbragte frugt, brød og mælkeprodukter.
- Der serveres brød og. altid frisk vand til diverse måltider . På legepladsen i varme perioder er der køledunke med frisk vand til fri afbenyttelse.
- På ture er der altid drikke med til børnene.



2. delmål: Viden om kost

Vi bestræber os på at give børn og forældre kendskab til varieret og sund kost.

Praksis

- Snak i samling med børnene om sund og usund kost
- Børnene deltager i planlægning og tilberedning når der laves maddag
1. gang om måneden.
- Ved fællesspisninger som foregår 2-3 gange om året kommer forældrene med varierede retter til en buffet.

2. delmål: Minimere sukkerindtaget i børnehaven

Børn indtager ofte for meget sukker dagligt, end det tilrådes. Børnehaven ønsker derfor at være med til at minimere dette forbrug.

Praksis

- Vi drikker kun saftvand ved særlige lejligheder
- Ved fødselsdage serveres der ikke store mængder slik. Vi holder børnenes fødselsdage i børnehaven. Vi er for mange til at tage ud privat. Husk at begrænse jer med hensyn til kager, slik og mad m.m.
- Ved udflugter hvor børnene ikke skal have madpakker med skal der købes sund mad.
- Is og slik gives ved særlige lejligheder
- Madpakken må ikke indeholde kiks og kager

3. delmål: At markere en tydelig holdning til kost og måltidet

Børnehaven mener, at det er forældrene, som har det overordnede ansvar for børnenes kost. Børnehaven er opmærksom på, at madpakken er en kærlighedserklæring hjemmefra, men henstiller til at børnene kommer i børnehaven med sund og mættende madpakke. Børnehaven skaber rammen for et rart måltid.

Praksis

- Vi har i børnehavens læreplaner beskrevet at der arbejdes med tema om sund kost, krop og bevægelse.
- Vi går i dialog med forældrene, hvis vi vurderer, at indholdet af barnets madpakke ikke tilgodeser barnets behov og trivsel.
- Vi tilstræber, at der er ro og fred under spisning.
- De store børn lære at spise med kniv og gaffel.
- Der laves bålmad året rundt.
- Madpakker og frugt kan indtages på legepladsen når vejret tillader det.



4. delmål: kropsbevidsthed

Børnehaven tror på at fysisk aktivitet er en vigtig del i et barns udvikling. Derfor har vi gymnastik og idræt i hverdagen. Vi mener sund kost og fysisk aktivitet hænger uløseligt sammen, og vil gerne give børnene mulighed for at opleve, at der er sammenhæng mellem velvære, sund mad og fysisk udfoldelse.

Praksis

- Børnehaven har gymnastik som fast aktivitet for alle børnene.
- Hvert år laves der en idrætsdag/uge alene eller på tværs af institutionerne.
- Via fysisk aktivitet til idræt og ture ud i det blå, skal give børnene oplevelsen af at være rigtig sulten og have lyst til den sunde madpakke.
- Børnehavens legeplads er indrettet til at børnene kan udfolde sig



Eksempler på gode ting til madpakken

- Al frugt og grønt
- Ost – ostehapser
- Nødder, mandler
- Tørrede frugter
- Mørk brød og eller/ andre grove brøddarter
- Små brødcroutoner
- Riskager, skorper, tvebakker og knækbrød
- Frugtgrød
- Rosiner, frugtstænger
- Grønsager som f.eks. majs, ærter m.m.
- Pastasalat
- Pitabrød med sund fyld
- Pizzasnegle, pølsehorn
- Magert pålæg
- Pålægschokolade (i begrænset omfang)
- Rester fra den varme mad

Eksempler på ting der ikke er så gode til madpakken

- Mælkesnitte, Pingui eller tilsvarende
- Knoppers, Hanuta eller tilsvarende
- Kage og småkager
- Kiks
- Alle former for slik
- Muslibar
- Chips
- Sukkerholdige desserter
- Rissi Frutti, Mini Meal
- Sukkerholdige morgenmadsprodukter
- Danone og andre sukkerholdige yoghurtprodukter

