



RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Kostpolitik

**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**

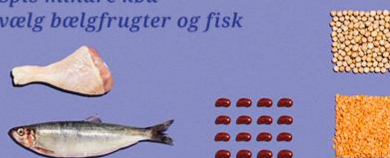
*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*





RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Målet med denne politik er:

- At understøtte gode kostvaner i samarbejde med forældrene.
- At tage medansvar for, at børnene får så gode kostvaner som muligt, med udgangspunkt i de vejledninger, der findes hos fødevarestyrelsen.

Undersøgelser peger på, at børns kost og evne til at opfatte, lagre og bearbejde informationer hænger sammen.

Børn der drikker og spiser meget sødt- spiser generelt mindre sundt.

Aktive børn trives bedre, har mere energi og er mindre syge. Søvn påvirker også barnets fysiske, følelsesmæssige, indlæringsmæssige og sociale udvikling.

Der skal lægges vægt på:

- At barnet tilbydes en sund varieret og ernæringsrigtig kost.
- At der bruges friske råvarer med et minimum af tilsætnings- og farvestoffer.
- At vi er delvis økologiske
- At vi laver projektuger om kost og sundhed.
- At vi tager specielle hensyn, hvor der er en lægelig begrundelse for dette.
- At vi tager religiøse og kulturelle hensyn.

Se fødevarestyrelsens anbefalinger på:

[De Officielle Kostråd - Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri \(fvm.dk\)](http://www.fvm.dk)

De syv kostråd – godt for sundhed og klima

- Spis plante rigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Der er desuden særlige anbefalinger til spædbørn, børn, gravide, ammende, folk over 65 år samt mennesker, der lever vegetarisk eller plantebaseret.

Læs mere om kostrådene på altomkost.dk



RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Morgenmad:

Børnene tilbydes havregryn, rugbrød og rugknækbrød med ost, marmelade, frisk frugt og mælk. Sukkerforbruget begrænses. De dage, hvor der eventuelt er overskud af grovbrød/boller fra eftermiddagsmaden, tilbydes dette også.

Formiddags mad:

På forældreopfordring har vi indført frugtordning, for frugt og grønt til formiddagsfrugt og eftermiddagsfrugt. Vi køber så vidt muligt økologisk frugt og grønt. Børnene får desuden en rugbrødshapser. (Forældrene betaler et beløb pr. måned som betales via Mobile pay)

Madpakker:

Som hovedregel blander vi os ikke i madpakkens indhold. Vi snakker med den enkelte familie, hvis vi synes noget bør ændres i forhold til kostpolitikken. Vi opfordrer meget til, at der ikke er slik, kage, kiks, mælkesnitter o. lign. i madkassen. Gulerodsstave, agurk, cherrytomater, frisk frugt, mandler og nødder er sunde alternativer til dette. Vi blander os ikke i, i hvilken rækkefølge børnene spiser deres medbragte mad, så giv kun dit barn det med, du synes, barnet skal spise. Rester kommer med hjem i madpakken, så I kan snakke om, hvorfor de ikke er spist.

Eftermiddagsmad:

Børnene tilbydes forskellige former for brød, f.eks. grovboller, grovbrød og rugbrød sammen med frisk frugt og grønsager.

Klokken 16 mad:

De børn, der er i børnehaven efter kl. 16, tilbydes lidt frugt, grønt og eventuelt rester fra eftermiddagsmaden.

Maddage:

Vi afholder lejlighedsvis maddage nogle dage årligt, når det passer ind i hverdagens aktiviteter. Vi planlægger en menu, som tager udgangspunkt i sund og varieret kost. Vi sørger for at børnene har mulighed for at deltage aktivt i madlavningen bl.a. for at give dem lyst til maden. Vi giver mulighed for at spise sig mæt, selvom barnet ikke kan lide hovedmenuen.



RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Fødselsdage:

Hvis barnet holder fødselsdag i børnehaven:

Når jeres barn har fødselsdag, og det skal fejres, skal I lave en aftale med personalet om datoen, hvordan det skal fejres, og hvad der vil blive serveret.

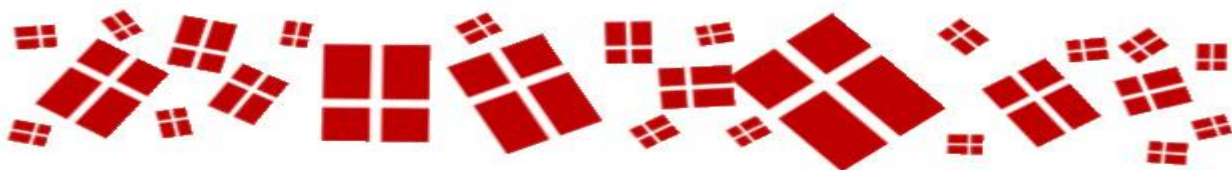
Vi kan fejre barnets fødselsdag til frugt, madpakke eller til eftermiddagsmaden, spørg hvordan man gør på jeres stue. Da der er tale om lidt godt i anledning af en festdag, kan der serveres noget frugt/grønt, et stykke kage, en is eller en flødebolle. Det er også muligt at medbringe en sund og ernæringsrigtig frokost til børnegruppen. (Ingen slikposer)

Hvis barnet holder fødselsdag hjemme:

Vi opfordrer til, at der altid serveres sund og ernæringsrigtig mad, der kan erstatte den sunde madpakke. Hvis I vil servere dessert, er et stykke kage (evt. pyntet med slik) helt ok, men ingen slikposer med hjem. Vi anbefaler, at vi kun skal til bordet én gang, så der også er tid til at lege.

Vær opmærksom på, at der blandt børnene kan være specielle hensyn at tage.

Obs. Vi tager ikke til fødselsdage mandag og fredag. Det er lidt forskelligt fra afdeling til afdeling om man tager hjem til fødselsdag både ved 4 års og 5 års fødselsdage. Spørg i gruppen.



Drikkevarer:

Til morgenmad tilbydes der vand & mælk. Til frokost serverer vi vand/drikker vand af de medbragte drikkedunke. På tur drikker børnene vand af medbragte drikkedunke. På Rosenbakken bedes børnene altid have drikkedunk med vand med, da vi ofte går i skoven el.lign.

Til eftermiddagsmad serverer vi vand/børnene drikker vand af deres drikkedunke. Vi sørger selvfølgelig for at genopfylde deres drikkedunke.

Vi bruger ikke saftvand og andre sukkerholdige drikke i dagligdagen. Dog kan der serveres saftvand til særlige lejligheder som ex julehygge og forældre kaffe.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- | | |
|-------------|--|
| 0 til 1 år: | Ingen mælk-kun modermælk og modermælkserstatning |
| 1 til 2 år: | Letmælk |
| 2 til 6 år: | Skummet og mini mælk og vand. |

Generelt vil vi sørge for:

- At der er god tid til måltiderne.
- At børnene skal have en grad af medbestemmelse, så de oplever måltidet som noget positivt og ikke noget, der skal overstås.
- At vi spiser sammen med børnene for at skabe fællesskab og give børnene gode rollemodeller.
- At vi drøfter forskellige emner om kost og sundhed med forældrene, f.eks. på forældremøder.



RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Specielle arrangementer:

Til specielle arrangementer serveres der lidt lækkert. Dette kan være frugtspyd, frugtsalat, æbleskiver, fastelavnsbolle, et stykke kage. Vi er opmærksomme på også i disse tilfælde at begrænse sukkeret. Der kan ved ganske særlige lejligheder serveres saftvand og alkoholfri gløgg.

I øvrigt:

For at begrænse børnenes sukkerindtag, bruger vi ikke sukker i vores brød. Af hensyn til allergikere bager vi brødet uden æg og mælk.

Efter anbefalinger af sundhedsstyrelsen bruger vi kun kanel i begrænsede mængder, dvs. til risengrød.

Specielt for vuggestuen:

I vuggestuen serverer vi morgenmad, formiddagsfrugt og "rugbrødshapsere", et frokostmåltid, eftermiddagsmad samt kl. 16 frugt.

Frokostmåltidet kan bestå af følgende:

- suppe/grød 1 x ugentligt
- fisk 1 x ugentligt
- rugbrødsmadder 1 x ugentligt
- kød/kylling 2 x ugentligt

Y-tallerkenen (billede nedenfor) Se sundhedsstyrelsens folder: "Mad til små".

Y-tallerkenen viser, at maden på tallerkenen bør være fordelt på denne måde:

- ca. 2/5 er grøntsager
- ca. 2/5 er brød, kartofler, ris eller pasta
- ca. 1/5 er kød, fisk, æg eller ost.

Drikkevarer:

Vi serverer mælk til morgenmad og frokost; indtil barnet er 1 år serverer vi modermælkserstatning, for børn mellem 1 og 2 år serverer vi letmælk, for børn over 2 år serverer vi minimælk. Derudover serverer vi vand.

Fødselsdage

Vi fejrer fødselsdage om formiddagen. Forældrene kan vælge selv at medbringe fødselsdagsfrugt eller andet sundt, eller vi serverer frugt i forbindelse med fejringen. Ingen raffineret sukker og ingen figenstænger o. lign. hvor frugtsukker indholdet er meget koncentreret.

