

# KOSTPOLITIK

## BØRNEHAVEN BIRKEHEGNET



### Kostpolitik i Børnehaven Birkehegnet

Når vi taler om kostpolitik, er det vigtigt at have for øje, at en kostpolitik i vores dag-institution er et fælles ansvar for forældrene og pædagogerne.

Det handler om en bevidst holdning til, hvad vi tilbyder børnene at spise.

**Formålet med at have en kostpolitik** er at sikre, at børnene får en ernæringsrigtig, varieret og sund kost.

En varieret og ernæringsrigtig kost er i særdeleshed af afgørende betydning for børnenes udvikling, vækst og helbred. Kosten har stor betydning for barnets umiddelbare formåen, humør og overskud i dagligdagen.





## Morgenmad

### Kl. 6.30 - 7.30

Der serveres morgenmad i børnehaven.

Børnene spiser sammen med en voksen.

Der tilbydes havregryn eller havrefrás. Af og til laves havregrød.

Hertil tilbydes minimælk eller vand.

### Kl. 7.30

Der ryddes der af. Kommer børnene herefter, skal de medbringe deres egen morgenmad.



## Frokost

Barnet medbringer madpakke hjemmefra. Madpakken er forældrenes ansvar. Børnene tilbydes vand hertil.

Vi fraråder, at børnene har søde sager i deres madpakker, da søde sager giver barnet en hurtig mæthedsfølelse idet blodsukkeret sættes i vejret.

Når blodsukkeret falder igen efter en times tid, vil barnet føle ubehag i kroppen og blive træt og irriteret.

Hvis forældrene har brug for at komme lækkerier i madpakken opfordrer vi til:

- Grønt pakket i små pakker eks. agurk, peberfrugt, cherrytomater
- En chokolademad på rugbrød
- Rosiner
- Ostehaps







Når I som forældre har smurt en madpakke, bestemmer vi i børnehaven ikke, hvad børnene skal spise først.

Derfor er det vigtigt, at madpakken indeholder en god basis-kost, som giver barnet en mæthedsfølelse gennem længere tid.





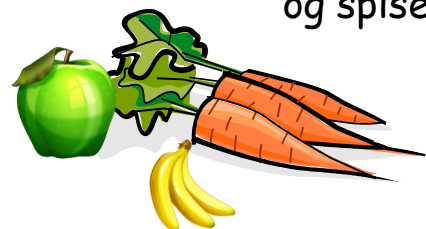
## Mellemmåltider

Hvis børnene er sultne mellem måltiderne, må de gerne tage en mad fra deres madpakke.

Vi vurderer hvor lang tid, der er til frokost eller hvor lang tid det er siden, barnet sidst har fået mad. Vores holdning er, at mad og drikke skal indtages, når man føler sult eller tørst.



Når børnene tager en mad fra deres madpakke, skal de sætte sig ved bordet og spise.



## **Mad og børn fra andre kulturer**

Indenfor institutionens rammer, tager vi som udgangspunkt særlig hensyn til de børn, der må have brug for dette.

Vi respekterer andre kostvaner, og tager, i det omfang det er muligt, hensyn til at nogen eks. ikke må spise svinekød.

Når der laves mad i børnehaven er vi bevidste om, at alle skal kunne spise sammen.

Hvis nogle børn kun må spise bestemte madvarer, skal forældrene medbringe dette til deres barn.

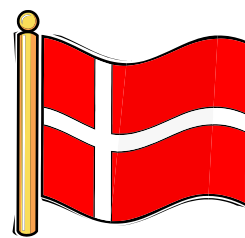


## **Mad og børn på diæt**

Lægeordineret diæt går vi ind i efter skriftlig vejledning fra lægen. Forældrene medbringer selv de særlige madvarer og drikke. Eks. ved sukkersyge, allergi, andet laver vi aftale om de ting, der skal tages hensyn til.



## Fødselsdage og specielle lejligheder



Vi tilstræber, at der kun deles ud, ved fødselsdag og afslutning i børnehaven.

Når et barn har fødselsdag eller holder afslutning, vil vi gerne fejre det i børnehaven og forældrene kan medbringe noget spiseligt, som barnet kan dele ud og nyde sammen med de øvrige børn på stuen. Det er nydelsen og samværet der er det vigtige, ikke den store mængde og det store udvalg.

Vi har ikke slik i børnehaven, da vi finder det vigtigt, at børnene ikke vænnes til at spise slik og andre søde sager.



Det sker også, at børnehaven inviteres hjem til et barn, enten ved fødselsdage eller andet.

Når vi er hjemme, opfordrer vi Jer forældre til at tænke i gode madvaner og ikke give børnene slik.

Det kan f.eks. være:

Frugt

på spyd

Grøntsagsstave

Pindemadder med frugt og grønt

Nødder

Frugtstænger

Kage eller muffins

Sodavandsis

Popcorn

Pizzasnegle

Boller

Pøsehorn

Små frikadeller med grønt til

