

I børnehaven medbringer alle børn madpakke, eftermiddags mad og evt. morgenmad. **Medbring vanddunk hver dag**

Når vejret tillader det kan vi godt lide at spise udenfor

Vi oplever næsten altid at børnene har gode madpakker med ☺

”Det er forældrenes ansvar hvad børnene har med i madpakkerne, men det er personalets ansvar at vejlede forældrene hvis kosten er mangelfuld”. Hvis vi oplever det, inviterer vi til en snak om hvad vi kan hjælpe med.

Vi er opmærksomme på børn med individuelle behov f.eks. cøliaki og lactoseintolerance eller andet, og samarbejder med forældre om muligheder/løsninger.

Med vores kostpolitik giver vi vejledning til, hvad man forventes at medbringe til de forskellige måltider.

Vi håber at I forældre vil respektere vores kostpolitik.

Morgenmad som kan medbringes i børnehaven indtil 7.30:

Morgenmad som børn selv kan håndtere f.eks. rugbrød eller groft brød med ost eller pålæg.

Havregryn/havrefras med egen mælk.

Formiddagsmad ca. kl. 9.00

Der er en betaling på 35,00 pr. mdr. som opkræves via kommunen. Vi handler ind til fælles formiddagsmad, f.eks. rugbrød, boller, knækbrød, årstidens frugt og grønt. Her introduceres børnene for mange forskellige former for frugt, grønt og div. mad, og opfordres til at smage på det. Vi oplever ofte at børn får smag for noget, som de troede de ikke kunne lide.

Madpakke som I selv medbringer spises ca. kl. 11.30 kan bestå af:

Rugbrød med div. Pålæg, små overraskelser i form af gnavegrønt, rosiner, mandler, nødder.

Frugt/figenstænger, ostehaps, Pølsehorn/pizzasnegle m.m. lavet af groft brød. Vi varmer ikke mad.

Vi anbefaler 3 til 4 halve rugbrødsmadder og lidt grønsager, frugt og en enkelt mere hyggeting.

Vi oplever at hvis der bliver for mange ting at vælge imellem i madpakken (og frugtposen), bliver det uoverskueligt for mange børn.

Eftermiddagsmad/frugt som spises ca. mellem 14 og 14.30 kan bestå af:

Frugt (skæres hjemmefra hvis det er nødvendigt) groft brød/knækbrød/rugbrød med ost eller pålæg, frugt/figenstænger eller ostehaps, sunde pandekager.

Frugt/figenstænger, ostehaps mm skal være åbnet hjemmefra hvis børnene ikke selv kan åbne dem.

Efter anvisning fra tandlægen råder vi til at der ikke medbringes for mange frugtstænger. De indeholder meget naturligt frugtsukker, som kan sætte sig fast og give skader på tænder.

Pålægschokolade må kun medbringes på rugbrød.

Hav fokus på alt det gode man gerne må have med☺

Ting I ikke må have med:

Riskiks – brug majsikis i stedet for (sundhedsstyrelsen anbefaler ikke riskiks til børn)

Cacaoprodukter til morgenmad.

Runde knækbrød m. kanel

Bagateller

Nutella

Cheesedippers

Div.Kiks/pebernødder

Müslibarer

Yoghurt

Mælkesnitter

Drikkeyoghurt

Smoothies

Cacao,juice

Kage, slik og andet sukkerholdigt

Chipslign ting. (f.eks.saltkringler/saltstænger)

Børnene er bevidste om hvad de må have med og ikke have med. Har de noget med som vi mener ikke er OK i forhold til kostpolitikken, siger vi det på en ordentlig måde - at det kan de hygge med derhjemme ☺

Mad med naturligt frugtsukker, er bedre end mad med ren sukker.

Alt unødigt sukker bør udelades af den daglige kost.

Ved at udelade sukker i hverdagen, vil der blive plads til lidt hygge ind imellem her i børnehaven, ved særlige lejligheder. F.eks. til Høstugen eller andre af vores traditioner, hvor vi afprøver forskellige madvarer, og gør brug af naturens materialer. Eller til afslutning for skolebørn hvor de ofte medbringer is, slik el. kage. Eller til formiddagsmad hvor der bliver serveret/afprøvet forskellige ting.

Vi spiser sammen i en god atmosfære, og lærer børnene om gode bordskikke.

Nedenunder ses kulhydraternes fart i blodbanen. Desto mere af hverdagsmaden, der kommer fra punkt 4 og 5, jo mere stabilt blodsukker og energi har børn til hele dagen.

Eksempler:

Styrtløber: sukker, honning, juice, frugt, saft, slik

Løber: frugt, rosiner, dadler, guldorn, kindersnitter

Går: lyst brød, kartofler, hvide ris, alm. Pasta

Kravler: groft brød, brune ris, fuldkornsprodukter

Kryber: grøntsager, bælgfrugter nødder, kerner

Kostpolitikken evalueres hvert år med bestyrelsen

Forslag til madpakke:



Forslag til frugt:

