



Nørre Aaby Realskole

- Tryghed og faglighed siden 1896 -

Nørre Aaby, den 20. februar 2024

Kostpolitik for børnehaven ved Nørre Aaby Realskole

Børnehaven har i samarbejde med forældrebestyrelsen og forældrerådet lavet denne kostpolitik og handleplan, som udstikker nogle retningslinjer for at sikre, at børnene får et naturligt forhold til sund og varieret kost.

Vi har haft en tema-aften med kostkonsulent Helle Absalonsen fra Fødevarerstyrelsens rejseshold. Dette har gjort, at vi er blevet mere bevidste om, at børn i 3-6 års-alderen ikke har brug for så store mængder af sukker. Derfor ønsker vi at begrænse sukkerindtaget, når børnene er i børnehaven.

Vi lægger vægt på

At institutionen bevidst arbejder på en fælles forståelse af sund/usund mad og er bevidst om, hvor lidt sukker børn har brug for i løbet af en uge (se Sundhedsstyrelsens hjemmeside).

At institutionens rammer inviterer til, at børnene får spist deres mad, og at de oplever måltidet som et hyggeligt og værdifuldt samlingspunkt.

At børnene af og til kan være med til at forberede maden (f.eks. til smør-selv, maddag og bålmad).

At børnene, via den sunde kost, får god energi og dermed kan være aktive i de fysiske aktiviteter, vi som institution planlægger for børnene.

Måltider i børnehaven

Morgenmad:

De børn, der kommer mellem kl. 06.30 og kl. 07.30, får tilbudt et morgenmåltid, som kan bestå af: Havregryn eller Rugfrø med mælk. Der bruges ikke sukker, men rosiner og frisk frugt på morgenmaden.

Formiddagsmad:

Alle børn har et stykke frugt med hver dag til vores frugtkurv.

Fra kl. 08.45 til ca. kl. 09.15 vil en voksen sætte sig ved et bord, hvor frugten skæres ud, og børnene kan gå til og fra efter behov. Alle børn opmuntres til at gå hen og få noget at spise.

Middag:

Børnene har selv madpakker med. Det er forældrenes ansvar, at madpakken er alsidig og varieret. Vi ser gerne, at der ikke er usunde ting i madpakken (f.eks. små yoghurt med chokoladedrys eller knapper, mælkesnitter og lign.). Figenstang og en lille pose med grønt skåret i tern eller i skiver vil være et godt alternativ.

Vi ser det som pædagogens ansvar at informere og vejlede forældrene om, hvis vi oplever, at børnene kan spise mere, eller hvis madpakken indeholder ting, som barnet ikke bryder sig om.



Nørre Aaby Realskole

- Tryghed og faglighed siden 1896 -

Pædagogerne vil også gerne, i samarbejde med jer forældre, vejlede om barnets trivsel og udvikling i forhold til sammensætning af madpakken.

Den mad, som barnet ikke har spist, lægges tilbage i madkassen og kommer med hjem.

Eftermiddagsmad:

Medbringer børnene selv. Her opfordrer vi til, at der f.eks. er groft brød/bolle og frugt evt. skåret i tern eller skiver.

Vi ønsker, at I som forældre træffer det sunde valg.

Drikkelse: Der serveres vand til måltiderne.

Vi har en gang om måneden smør-selv-dag, maddag eller bålmad samt bagning af forskellig art: Der kommer opslag om, hvilken dag det bliver.

Økologi

Vi serverer økologisk mælk til morgenmaden, og når der er maddag.

Vi tilstræber altid at servere sunde og friske produkter til børnene.

Vi tager altid hensyn til, at hverken sukker- eller fedtindholdet i de produkter, der bruges i vores institution, er for stort.

Vi vil ikke have, at børnene har kage, slik, is, chips og sodavand med i børnehaven.

Særlige lejligheder og fødselsdage

Vi holder fødselsdage i barnets gruppe. Disse dage planlægges altid i samarbejde med personalet, og det aftales altid med personalet, hvad barnet har med. Her lægger vi også vægt på det sunde valg.

Vi ønsker ikke, at der medbringes kage, is, slik og sodavand til fødselsdage. Der kan i børnehaven indhentes inspiration til det sunde valg, og ellers er det kun jeres fantasi, der sætter grænser. Personalet vil også altid være behjælpelige med gode idéer.

Når vi spiser

Det tilstræbes, at der er en hyggelig stemning på børnenes præmisser. Men det forventes, at børnene sidder pænt på deres stol. Der spises, når der er sagt "værsgo". Det er muligt, at de store får lov til at sidde selv uden voksen.

Inden vi spiser, er der samling: Børnene har forinden vasket hænder, og der bliver evt. læst en historie, eller der er fokus på et emne eller en social leg.

Børnene deltager på skift med at sørge for, at bordet er dækket, og de hjælper også til med at få ryddet af og fejtet gulv. I storegruppen arbejder vi med, at dette bliver en del af dagligdagen.

Under måltidet lærer børnene at bede om tingene, selv hælde op og at være opmærksomme på at hjælpe hinanden.



Nørre Aaby Realskole

- Tryghed og faglighed siden 1896 -

Børn med behov for særlig kost

Ved ønske om speciel kost medbringes det selv.

Har et barn brug for særlig diæt, eller tåler barnet ikke visse fødevarer, skal institutionen løbende orienteres om diættens omfang, varighed og evt. ændringer. Vi giver kun børnene lægeordnede diæter.

En god madpakke

Madpakken skal hver dag passe til den gode appetit. Det er bedre, at der kommer noget med hjem, end at der har været for lidt.

Vi vil til slut give nogle eksempler på, hvad den gode, varierede madpakke kan indeholde. Det er til ren og skær inspiration og ikke ment som andet.

Brød med pålæg og ost.

Lidt frugt og gnavegrønt.

Måske en rest fra aftensmaden.

Frugt og grønt mætter ikke, der skal groft brød til.

Skær frugt og grønt i spiselige stykker.

Lav evt. små stykker ”smørrebrød”.

Hjemmesider, hvor der kan findes inspiration:

<http://www.madpakkeservice.dk>

<http://www.arla.dk>

<http://.madpakken.dk> / om dig og din mad/opskrifter.

<http://madpakke.schulstad.dk>

<http://.altomkost.dk>

Forbrugerstyrelsens hjemmeside.