



## Kostpolitik i Hjallerup Børnehavn

Ved forældremødet i marts 2018 blev det besluttet, at vi i Hjallerup Børnehavn skulle udarbejde en kort og konkret kostpolitik.

Kostpolitikken skulle udarbejdes ud fra de ønsker, der blev tilkendegivet ved mødet. Der var enighed om, at vi ikke ønsker en "nulsukker politik", men at vi ønsker, at børnenes madpakker læner sig op af Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi ved, at en motorisk aktiv børnehavn dag kombineret med sund kost i rette mængder stabiliserer børnenes blodsukker. Derved kan børn lettere selv fornemme, hvad kroppen har brug for og har derfor lettere ved at træffe de rigtige valg.

Vores overordnede mål er, at børnene i Hjallerup Børnehavn skal være i trivsel, og en af de muligheder vi har for at sikre denne trivsel er, at børnene får spist sundt og får den motion, de har brug for.

Børnehavnens rammer inviterer derfor til, at børnene får spist deres mad og får rørt sig det de skal.

Måltidet er en del af et vigtigt læringsmiljø. Vi spiser maden sammen med børnene, vi skaber ro, genkendelighed og tid til gode samtaler.

Det er dog et læringsmiljø, vi gerne vil skabe i samarbejde med jer forældre. Det er nu, vi sammen skal skabe de gode vaner.

### **For vores praksis betyder det:**

Til hverdag serverer vi morgenmad, hvor vi tilbyder havregryn og Havrefras. Om formiddagen spiser vi noget af frugten, som hvert barn har med hver dag. 1 stk pr barn. Det er en god ide at veksle lidt mellem frugt og grønt.

Vi serverer vand til madpakken. Derfor vil drikkeyoghurt, juice, smoothies, kakaomælk, sodavand mv. blive sendt med hjem igen. Til eftermiddagsmaden serverer vi brød og frugt.

Hvis man som forældre ønsker at give mere udover hvad Sundhedsstyrelsen anbefaler, vil vi opfordre til at det er maks. et stykke om ugen. F.eks. kun 1 ostehaps, 1 figenstang, 1 lille yoghurt, 1 lille salamipølse eller 1 mælkesnitte osv. Udover det sundhedsmæssige gør det også, at madpakken er til at overskue. Vi vil dog understrege, at vi ikke oplever, at børnene har et reelt behov for disse overraskelser i deres madpakke.

Der er forskel på hverdag og fest. Vi vil gerne være med til at tydeliggøre dette, også i madkassen. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at rugbrød har en fast plads i madpakken. Den "kedelige flade med pålæg" er der meget næring i, og så vil børnene faktisk gerne have dem.

Vi vil gerne, at I overvejer, hvem der skal bestemme, i hvilke rækkefølge jeres barn skal spise maden. Vi er af den holdning, at det I har puttet i madkassen, er det jeres barn må spise. Vi kan henstille til, at barnet spiser rugbrødet først, men vi er ikke insisterende. Valget er jeres. Så læg det i madkassen som dit barn må spise.

Vi er i børnehaven bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene, og derfor vil vores madpakker også afspejle dette.



## Hverdag og fest.

I børnehaven går vi gerne til hjemmefødselsdag/afholder fødselsdag i børnehaven. Vi har derfor lavet en lille inspirationsmappe, som står ved informationstavlen i gangen. Kom gerne med flere ideer.

Ved hjemmefødselsdag giver man ikke noget i børnehaven, men holder man fødselsdagen i børnehaven er man velkommen til at tage noget med. Ønsker man at tage noget med, deler man ud til sin egen stue, og meget gerne bare en lille ting. Se evt. her i idémappen

Ved både hjemmefødselsdag og ved afholdelse af fødselsdag i børnehaven ønsker vi, at I tager os med på råd.

Når børnehaven afholder arrangementer som f.eks. sponsorløb, fødselsdag, forældrekafe osv., sætter vi den under FEST og vi vil helt sikkert ændre indholdet fra hverdag til fest.

Vi afholder også fælles afslutning for alle førskolebørnene, hvorfor hvert enkelt førskolebarn ikke kommer med "afskedskage".

Og til slut en sidste opfordring;

Lad ikke madkassens indhold være det første du møder dit barn med, når du henter. "Har du nu ikke spist op", "hvorfor er der så meget tilbage" osv. Stol på, at er dit barn i trivsel generelt, er der ikke noget at være bekymret for. Opstår der en bekymring, så del den med os, præcis som vi vil gøre det. Vi vil derefter sammen lægge en plan for at sikre lige præcis dit/jeres barns trivsel.