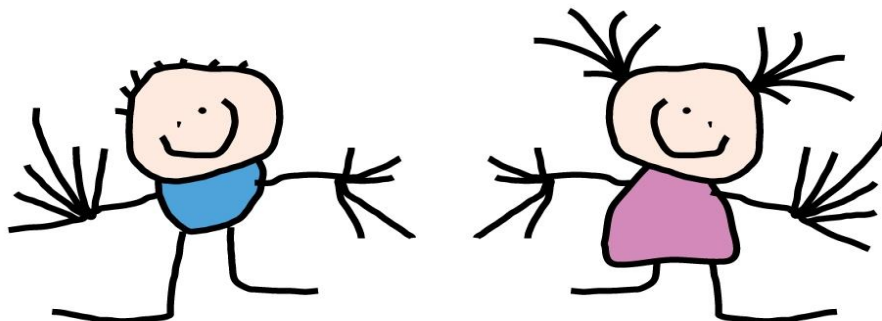


KLOKKERHOLM



BØRNEHAVE

”Uden mad og drikke – dur helten ikke”

Kostpolitik

Sund, nærende og varieret kost og bevægelse - En naturlig del af hverdagen.

RÅD - VEJLEDNING
INSPIRATION

Udarbejdet af personalet og forældrebestyrelsen
Klokkerholm Børnehave, januar 2020

INDHOLDSFORTEGNELSE

KOSTPOLITIK I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Formålet med kostpolitikken	s. 3
Allergi og andre særlige hensyn	s. 3
Rammer for måltider	s. 3
Hygiejne	s. 3

FAKTA OM KOST OG BEVÆGELSE

Fakta om børns kost	s. 4
Fakta om kost og bevægelse	s. 5
Fakta om børns sukkerindtag	s. 6

KOSTPOLITIKKEN I PRAKSIS I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Sukkerpolitik i Klokkeholm Børnehave	s.7
Måltider	s. 7
Morgenmad	s. 7
Madpakker	s. 8
Fif til en spændende og lækker madpakke	s. 9
Drikkevarer	s. 9
Maddag	s. 10
Fødselsdag	s. 11

Kostpolitikken revurderes løbende – dog minimum 1 gang årligt

KOSTPOLITIK I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Formålet med kostpolitikken

Kostpolitikken i Klokkeholm Børnehavn tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger samt Brønderslev Kommunes sundhedspolitik:

”At sund kost og bevægelse er en naturlig del af hverdagen for børn og unge”

Kostpolitikken er udarbejdet i et samarbejde mellem personale og forældrebestyrelse og danner baggrund for, hvordan Klokkeholm Børnehavn arbejder med kost og bevægelse i dagligdagen.

Formålet er at give råd, vejledning og inspiration – og at skabe et fælles grundlag/fundament og ansvar for, at fremme sunde og nærende kostvaner for alle børn i Klokkeholm Børnehavn.

Kostpolitikken er med til at sætte fokus på og fremme:

- Børnenes sundhed, trivsel, læring, udvikling og dannelse.
- Sund, nærende og varieret kost.
- Gode måltidsvaner.
- Hygge og ro når måltidet indtages.
- Gennem sund kost og måltidsvaner bliver børnene sunde, glade og mætte børn.
- Dialog og forståelse for vigtigheden af, at børnenes kost er sund og ernæringsrigtig.

Allergi og andre særlige hensyn: Hvis dit barn har allergi eller der skal tages særligt hensyn til kosten eller til selve måltidet, aftales dette med personalet.

Rammer for måltiderne: Dette er et fokuspunkt i ”de styrkede læreplaner” og tages op i starten af år 2020, hvor ”barnets stemme” også inddrages. Dette indarbejdes i kostpolitikken i samarbejde med forældrebestyrelsen 2020.

Hygiejne: For at reducere bakterievækst og sygdomme, og derved mindske smitekilder læres børnene, hvordan de skal forholde sig, når de fx hoster og nyser. Børnene lærer ligeledes at vaske hænder, når de har ude på legepladsen, har været på toilettet, før de spiser, inden madlavning og hvis hænderne er beskidte.

FAKTA OM KOST OG BEVÆGELSE

Fakta om børns kost

- Sund mad og drikke, er en vigtig forudsætning for børnenes sundhed, trivsel, læring og udvikling.
- Sunde måltider er med til at lære børnene at træffe sunde valg senere i livet.
- Gennem sund kost og bevægelse gives de bedste forudsætninger for, at børnene får et godt helbred, og er dermed med til at forebygge sygdomme.
- Børn har behov for sund kost, for at de kan vokse og udvikle sig optimalt.
- En sund og nærende kost giver børnene forudsætningen for et stabilt blodsukker dagen igennem og mere overskud til at deltage aktivt i deres hverdag. Det giver dem mere energi til at lege, de får en bedre koncentration, og de bliver i det hele taget gladere børn.
- Personale og forældre skal i fællesskab være gode rollemodeller for børnene. Det er et fælles ansvar, at børnene får sund kost og måltidsvaner; hermed en sund, nærende og varieret kost.
- Ligeledes er det vigtigt, at personale og forældre giver børnene mulighed for en masse frisk luft og bevægelse hver dag.

Risikofaktorer ved manglende sund, nærende og varieret kost:

- Hovedpine
- Træthed
- Inaktivitet
- Mavepine
- Irritation
- Nedsat koncentration

Fakta om kost og bevægelse

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til børn i alderen 3-6 år:

- Spis 400 g. frugt og grøntsager hver dag.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
- Indtag af mælk/mælkeprodukter fx ost og yoghurt; 350 – 500 ml. dagligt.
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- Spar på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.
- Sluk tørsten i vand.
- Spar på smørret.
- Spis varieret.
- Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen.



<http://www.gladbarnemad.dk/de-8-kostrad/>



Fakta om børns sukkerindtag

Tilsat sukker indeholder energi, der hurtigt optages i kroppen, men det er ikke nødvendigt for vores krop, da det ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor kalder man energi fra sukker for ”tomme kalorier”. Den sukkerholdige mad giver en hurtig mæthedsfølelse. Hvis maden indeholder for mange ”tomme kalorier”, vil sukkeret optage plads for de sundere madvarer, og der vil være en risiko for, at barnet ikke får nok af de vigtige næringsstoffer og derved ikke får dækket sit behov for kostfibre, vitaminer og mineraler – næringsstoffer og sund mad som barnet skal vokse og trives af. Sukker indeholder kun energi - i modsætning til fx en ananas eller en appelsin, som ud over deres naturlige sukkerindhold også indeholder vitaminer og mineraler. Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn i 3-6 årsalderen højst må få 30 g. sukker dagligt, hvilket fx er svarende til 1½ glas saftvand om dagen. Der er plads til, at du kan spise lidt slik og kage og drikke en sodavand af og til, hvis du ellers spiser varieret og får masser af grøntsager, frugt, fuldkorn og ikke for meget fedt.

Tilsat sukker findes især i:

- Sukker, slik og kager
- Desserter og is
- Sukkersøde drikke, fx sodavand, saftvand og energidrikke
- Mejeriprodukter, fx frugtyoghurt
- Morgenmadsprodukter, fx Coco Pops, Frosties, Guldkorn, Crüsli, Lion og Nesquick

Symptomerne på for stort sukkerindtag kan blandt andet være:

- Træthed
- Hyperaktivitet
- Koncentrationsbesvær
- Svimmelhed
- Sultfølelse

KOSTPOLITIKKEN I PRAKSIS I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Sukkerpolitik i Klokkeholm Børnehave

Klokkeholm Børnehave har fokus på at minimere børnenes sukkerindtag.

Dette betyder i praksis:

- Til morgenmad får børnene tilbudt en teskefuld sukker eller rosiner på deres havregryn.
- Ingen slik, kage eller drikkeyoghurt med i madpakken.
- Slik, kage, og sukkerholdige drikkevarer er forbeholdt særlige lejligheder - dog stadig med fokus på at minimere sukkerindholdet af det mad og drikke, der serveres.

Måltider

I Klokkeholm Børnehave er der fokus på, at børnene tilbydes sund mad og drikke i løbet af dagen. Dette er med til at give dem bedre energi til at være aktive, oplagte, glade, tolerante og nysgerrige hele dagen igennem. Endvidere styrkes deres optimale fysiske og psykiske forudsætninger for generel sundhed, trivsel, læring, udvikling og dannelse.

Oplever personale udfordringer for barnet i forbindelse med måltiderne eller madpakkens indhold, vil vi gerne være behjælpelige med at finde en fælles vej, som hjælper barnet. Vi opfordrer til konstruktiv dialog.

Morgenmad

- Som udgangspunkt forventes det, at børnene har spist morgenmad hjemmefra.
- Dog er der i tidsrummet kl. 6 – 7 er der mulighed for at få morgenmad i børnehaven, for de børn der ikke har spist hjemmefra.
- Børnene tilbydes havregryn, rugfrø, rugbrød og ost.
- Der serveres økologisk skummetmælk til morgenmåltidet.

Madpakker

Der laves 3 separate madpakker til henholdsvis formiddag, frokost og eftermiddag

Formiddag- og Eftermiddagsmadpakken indeholder:

- Rugbrød og eller fiberholdigt brød.
- Masser af grønsager og evt. frugt.
(Hvis det er et stort stykke frugt opfordres til, at give ½ stykke frugt med)

Om formiddagen er der "Fri spisetid" i tidsrummet fra ca. kl. 8.30-9.30. Personalet er opmærksomme på, at alle børn bliver tilbudt deres formiddagsmad. De børn der kan have udfordringer med, at der er "Fri spisetid", støttes og hjælpes af personale.

Frokostmadpakken indeholder:

- Rugbrød og eller fiberholdigt brød.
- Masser af grønsager.

Der kan medbringes:

- Rester fra aftensmaden; eksempelvis pastasalat eller pitabrød (Obs: kan ikke varmes). Dog opfordres til, at det ikke er hver dag, at dette tages med.
- Til frokost **kan** der medbringes max 1 lille spiselig overraskelse i form af en lækker snack/dessert (dog ikke slik, kage og drikkeyoghurt). Vi opfordrer til at denne lækre snack/dessert placeres nederst i madpakken.

Frokost spises ca. kl. 11.30. Der spises som regel frokost stuevis, andre gange indeles børnene i mindre grupper. Når det er sommer, og vejret tillader det, spiser vi gerne udenfor.



Fif til en spændende og lækker madpakke

- Gør madpakken spændende, lækker og appetitvenlig.
- Halver bollen, skær brødet/grønsagerne/frugten ud i forskellige former.
- At madpakken er pakket således, at madderne ikke "flyver rundt" oven i hinanden.
- Barnet kan være med til at vælge mellem forskelligt pålæg fx mellem 2-3 slags.
- Smør madpakken sammen med dit barn.
- **Makrel:** Det opfordres til at pakke makrelmadder ind i madpapir for sig, så der ikke kommer makrel på de andre madder.
- **Rødbede:** Det opfordres til at komme rødbede i en bøtte for sig, da det kan gøre maden blød og saften kan løbe ud og komme på de andre madder.

Yderligere inspiration kan findes her:

<https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

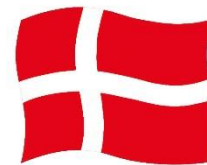


Drikkevarer

- **Vand:** Serveres fast til alle måltider. Herudover er der altid vand tilgængeligt for børnene både ude og inde, på alle tidspunkter.
- **Mælk:** Økologisk skummetmælk serveres til morgenmåltidet.
- **Sukkerholdige drikke:** Kun ved særlige lejligheder.

Maddag

- Der er maddag i Klokkerholm Børnehave ca. 1 gang hver anden måned, og datoen fremgår af nyhedsbrevet.
- Til maddagen serveres et frokostmåltid. Derfor skal der kun medbringes formiddags- og eftermiddagsmad denne dag.
- På maddage får vi en sund, nærende og varieret kost – med opmærksomhed på økologi.
- Børnene er altid med i hele processen - alt lige fra planlægning, indkøb og til at lave maden.
- Når vi har maddag, snakker vi med børnene om, hvad vi skal servere, og hvad der er sundt, nærende og varieret mad.
- Børnene opfordres til at smage på forskellige madvarer, så deres sanser styrkes og kendskabet til smagstyper og konsistens øges.
- Opskrifterne vi bruger, er efterfølgende tilgængelige for både børn og forældre.



Fødselsdag

- Forældre og barn bestemmer, om der skal holdes fødselsdag for barnet.
- Vi opfordrer forældre til at aftale med personalet, hvad de påtænker at servere.
- Fødselsdage holdes årgangsvis.

Fødselsdag i Børnehaven

- Vi tilbyder, at fødselsdagen kan holdes i børnehaven om formiddagen ca. kl. 9.30.
- Forældre kan medbringe formiddagsmad og/eller max 1 lille snack/dessert – samt evt. drikkevarer. Det opfordres til at være opmærksom på at minimere sukkerindholdet i det, der servers. Forældre er velkommen til at deltage.
- Børnehaven har dug, krus, fødselsdagslys og flag. Der må gerne medbringes diverse pynt.

Fødselsdag Hjemme

- Vi kommer gerne hjem til fødselsdage, hvis vi kan gå dertil eller komme med bussen. Når børnene har spist formiddagsmad kommer børn og personale til fødselsdag. Der serveres frokost og max 1 lille snack/dessert til fødselsdagen.
- Det opfordres til at være opmærksom på at minimere sukkerindholdet i det der serveres.

Tips og ideer til fødselsdage og madpakken:

Børnehaven og forældrebestyrelsen har udarbejdet en ***Tips og ideer til fødselsdage og til madpakken*** med inspiration til nemme, spændende opskrifter og ideer til mad, drikke og snack/desserter, hvor sukkerindholdet er minimeret. Alle forældre kan låne mappen og/eller finde den [her](#) (Mappen er under udarbejdelse)