



## KOSTPOLITIK FOR SIMMERSTED FRIBØRNEHAVE

### Formål

Formålet med at lave en kostpolitik i børnehaven er, at vi, såvel personale som forældre, bliver mere bevidste om kostens og måltidernes betydning for børnenes velbefindende og udvikling.

### Målsætning

- At give børnene sunde varierede kostvaner og sammen med forældrene sikre, at de får dækket deres ernæringsmæssige behov.
- At sikre, at den mad, vi serverer i børnehaven, har en høj kvalitet.
- At arbejde bevidst med måltiderne og tilberedningen, som et pædagogisk redskab.

### Forældreinddragelse

Da gode kostvaner er lige så vigtige i hjemmet, som i børnehaven, vil vi informere forældrene om kostens betydning for børns trivsel og udvikling. Det kan for eksempel ske ved information på forældremøder, foredrag med en fagperson, uddeling af pjecer, viderebringe idéer på spændende opskrifter, som børnene kan lide osv.

### Morgenmad

Vi anser morgenmåltidet for et meget vigtigt måltid, da det er altafgørende at få en god start på dagen. Her tænkes såvel på det ernæringsmæssige som på stemningen omkring morgenmåltidet. Vi gør morgenmåltidet til en rolig hyggestund, hvor der er tid til at sidde i fred og ro og snakke med hinanden, modtage beskeder, eller sidde på skødet og vågne.

Børnehavens morgenmad består af Cornflakes, økologisk havregryn og økologisk mælk.

Hvis barnet skal spise morgenmad i børnehaven, er det børnehavens mad og ikke medbragt mad. Vi ønsker ikke sukkerholdige morgenmadsprodukter (guldkorn, cocopops og lignende) i børnehaven.

### **Frokost**

Frokost i Simmersted Fribørnehave består af medbragte madpakker.

Vi opfordrer forældrene til at give børnene varierede madpakker med masser af grovt brød og grønt tilbehør. Vi mener ikke at søde sager såsom kage, kiks, slik, chokolade, sukkeryoghurt og lignende hører hjemme i en frokostmadpakke.

Juice, kakaomælk, sodavand og saftevand skal ikke medbringes i børnehaven.

### **Eftermiddag**

Børnene får frugt og vand hver eftermiddag. Nogen gange en fuldkornsbolle eller lign. til.

### **Maddage**

Som minimum én gang om måneden har børnehaven en maddag, hvor vi sammen med børnene tilbereder dagens frokost.

Det kan for eksempel være pitabrød m. salatbar, smør-selv-rugbrødsmadder med ”grønt” tilbehør eller et varmt måltid.

Børnene forbereder måltidet sammen med de voksne.

### **Måltidet**

Vi anser det for vigtigt at gøre måltiderne til en positiv oplevelse for børnene, da det fremmer deres lyst til at spise maden, og også lysten til at smage ny mad. I forbindelse med måltider, er det vigtigt, at de voksne er bevidste om deres rolle som modeller for børnene, så de lærer nogle fornuftige spisevaner og normer for, hvordan man sidder ved bordet under måltidet. De voksne spiser frokost sammen med børnene, og gør måltidet til en hyggelig stund, hvor der er tid til at snakke om dét, der optager børnene.

Det hører også med til et måltid, at alle husker at vaske hænder, inden de sætter sig til bords og bagefter.

### **Særlige hensyn**

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at tage særlige hensyn til børns kost, hvis de lider af eksempelvis allergi eller diabetes. Dette vil naturligvis blive gjort i videst muligt omfang, og børnehaven vil i sådanne tilfælde hente råd og vejledning fra relevante fagpersoner, for eksempel diætist og læge. Dog kan der, ved særlige krav om specielt brød, drikkelse mm., blive tale om, at forældrene medbringer dette.

### **Børnefødselsdag (slik)**

Når et barn har fødselsdag, vil vi gerne fejre det i børnehaven, og forældrene kan medbringe noget spiseligt som børnene kan nyde. Det kan for eksempel være boller, kage, is, popcorn, pølsehorn, kiks, frugt eller lignende efter forældrenes valg.

I det daglige har vi ikke slik i børnehaven, da vi finder det vigtigt, at børnene ikke vænnes til at spise slik og andre søde sager hver dag. Dog kan det, i forbindelse med en børnefødselsdag, ske at barnet har slik med til uddeling. I dét tilfælde gør vi opmærksom på, at det absolut skal være i en begrænset mængde og at al slik som medbringes til uddeling, spises i det tidsrum hvor vi fejre fødselsdagsbarnet.

### **Drikkelse**

I det daglige er der mulighed for at drikke økologisk mælk og vand til morgenmad og frokost i børnehaven. Til vores frugtmåltid om eftermiddagen serveres der vand.

Kun ved særlige lejligheder, eksempelvis fødselsdage, sommerfest mm., serveres der saftevand.

### **Indkøb**

Vi tilstræber at bruge årstidens råvarer. Vi bruger økologiske og/eller lokale råvarer i det omfang økonomien tillader det.