

KOSTPOLITIK FOR JERNE BØRNEHAVE

Hvad er formålet med en kostpolitik?

Formålet er at børnene hver dag får en sund og varieret kost og gode kostvaner på længere sigt.

For at give børnene gode kostvaner, drøftes sund og usund kost ofte med børnene. Vi taler ud fra sundhedsstyrelsens anbefalinger og kostpyramiden, og finder løbende materialer som børnene finder spændende. Derudover er der forskellige arrangementer og temauger hvor vi tilstræber at give børnene en grundlæggende forståelse for "hvorfor det er vigtigt at spise sundt."

Forældre og personalet får fælles viden om sund kost, ved at opdatere tavlen om kost og den gode madpakke.

Hvordan indgår kost i de pædagogiske aktiviteter?

Vi afholder arrangementer og temadage med børnene, hvor børnene inddrages i forberedelsen. For at gøre temadagene festlige dækkes der pænt op med f.eks. børnenes hjemmelavede pynt, blomster, service og servietter.

På disse temadage/arrangementer forsøger vi at variere maden, da børn ofte, sammen med deres kammerater, er mere parate til at smage på andet end hjemme hos forældrene.

Børnene dækker bord på skift hver dag.

Hvordan er de fysiske og sociale rammer om måltidet?

Måltiderne er rammen for dannelse og små sociale pusterum hvor der lades op, personalet søger at skabe rolige forhold så måltidet kan foregå i en god og tryk atmosfære.

Børnene spiser i faste grupper, sammen med deres voksne. Denne form giver et godt kendskab til det enkelte barn, og kan udnyttes i det pædagogiske arbejde.

Før måltidet skal der være oprydning, da spisestedet er det samme som bruges til leg og anden aktivitet. Der skal vaskes hænder – børnene inddrages i forbered-

elser og borddækning. Efter måltidet tørres mund og vaskes hænder. På badeværelset er der hjælp af en voksen.

Anbefalinger og retningslinjer til madpakken

Barnet skal medbringe egen drikkedunk med vand, som kommer med hjem og rengøres hver dag.

Vi mener at børn skal have mulighed for at spise når de er sultne. Børnene har derfor fri adgang til deres madpakke i løbet af hele dagen. Dog er køleskabet lukket mellem kl. 10.30 og kl. 10.50, da vi alle skal samles om måltidet kl. 10.50.

Madvarer i indpakning skal åbnes hjemmefra.

Begræns snacks

Der må ikke medbringes slik, chips, kage o.lign.

Bemærk at det meste snack indeholder meget sukker. Skjult sukker findes ligeledes også i mange produkter (eksempelvis frugtsukker, sødemidler m.m.)

Hvordan forholder vi os til børn fra andre kulturer?

Vi respekterer andres tro og kultur og sørger for at børnene ikke får madvarer, der er imod deres kultur og religiøse overbevisning.

Hvordan forholder vi os til børn på diæt eller allergikere?

Hvis et barn sættes på forkert eller unødvendig diæt, kan det risikere at blive fejllærnet, derfor skal vi gennem samarbejde med forældrene sikre os, at en undersøgelse hos lægen har fundet sted, så fratagelsen af visse dagligdagsmadvarer ikke alene skyldes mistanke om allergi.

Der tages hensyn også til anden kost, hvis der er en aftale med lægen.

Der tages hensyn til indholdet af drikkedunken som kun må indeholde vand, medmindre det er efter aftale med en læge.

Hvordan forholder vi os til afholdelse af fødselsdage?

Børnene holder fødselsdag med deres gruppe mange gange i løbet af et år.

Hvis børnene har noget lækkert med til gruppen, anbefaler vi at forældrene tager et sundt udgangspunkt såsom frugt, boller eller en kage uden slik.

Børnene må ikke medbringe slikposer og drikke, dette er for at begrænse omfanget af søde sager.

Hvordan forholder vi os til traditioner og ferier?

Det er dejligt når børn og forældre forkæler os med pebernødder, påskeæg og is m.m. i løbet af året. Men for at begrænse lækkerierne, vil børnehaven fremover glæde børnene med disse.

Hvilke måltider omfatter kostpolitikken?

Morgenmad kl. 6.00 – 7.30:

Der tilbydes fuldkorns havrefras, havregryn, fuldkornsknækbrød og økologiske mælkeprodukter.

Børnene kan medbringe egen morgenmad hjemmefra.

Middagsmad: kl. 10.50:

Medbragte madpakker og drikke nydes.

Frugt: kl. 13.30 – 14

Frugt medbringes hjemmefra.

Vi anbefaler at frugten er i en separat pose med navn på, så barnet har frugt tilbage til eftermiddagen.

Madpakken og drikkedunken tages frem til frugttid.

Vedtaget af bestyrelsen d. 27.11.2023