

Kostpolitik i Børnegården Nørreager

Ansvar for børnenes madvaner og madkultur er som udgangspunkt forældrenes. Når børnene tilbringer mange af deres vågne timer i børnehaven til hverdag, må vi som institution også tage et medansvar.

Sammen har vi et stort ansvar for at børnene har nogle gode og sunde kostvaner.

Kosten har stor betydning for vores velbefindende og helbred.

Usund kost kan have følgende konsekvenser:

- Overvægt
- Type 2 diabetes
- Hjerter-karsygdomme
- Huller i tænderne
- Urolige børn
- Ukoncentrerede børn
- Udvikling af forskellige mad-intolerancer

Et børnehavebarn må højst få 35-40 g sukker dagligt. Derfor har vi især lagt vægt på at begrænse sukkerforbruget, i den tid børnene er i børnehaven.

Måltider i børnehaven:

Børnene kan spise morgenmad i børnehaven indtil kl. 7.30.

De børn der møder efter kl. 7.30, forventer vi har spist morgenmad hjemmefra.

Der tilbydes:

- Havregryn
- Cornflakes
- Blanding m/ havregryn-cornflakes-rosiner

Hvis børnene vil have andet at spise, må de gerne selv medbringe f.eks. rugbrød, bolle, franskbrød eller knækbrød, som er smurt hjemmefra.

Vi vil gerne frabede os alle de sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Vi spiser medbragte madpakker kl. 9.00 og kl. 11.00.

Som udgangspunkt består en god madpakke af rugbrød eller andet groft brød, suppleret med frugt og/eller grønt.

Vi spiser medbragt frugt kl. 14.00, og kl. 13.30 om fredagen.

Eftermiddagsfrugten anbefales at bestå af brød, frugt og/eller grønt.

Drikkevarer:

Børnene skal selv medbringe fyldte drikkedunke, som vi også fylder i løbet af dagen. Der er fri adgang til drikke (postevand).

Her er en liste over produkter, som anbefales i madpakken/frugtposen:

Plus listen:

- Alt frugt og grønt
- Cheez Dippers
- Ostehaps
- Rosiner, frugtstænger
- Nødder, mandler
- Tørrede frugter
- Små brødcroustons
- Riskiks, majsiks, skorper, tvebakker
- Frugtgrød
- Lille bønne m/ærter, majs
- Pastasalat
- Groft brød, grovbolle, knækbrød
- Pitabrød m/ sundt fyld
- Pizzasnegle, pølsehorn
- Pålægschokolade (i begrænset omfang)

Her er en liste over produkter, som ikke anbefales i madpakken/frugtposen:

Minus listen:

- Mælkesnitte, Pingui eller tilsvarende
- Knoppers, Hanuta eller tilsvarende
- Kiks og småkager
- Kage
- Alle former for slik
- Müslibar
- Chips, saltstænger
- Drikkeyoghurt
- Alle former for yoghurt
- Sukkerholdige desserter
- Risi Frutti, Mini Meal
- Morgenmadsprodukter
- Nutella

Listen kan løbende blive reguleret efter udbuddet af nye produkter.

Er man som forældre i tvivl – så tag en snak med personalet.

Støt kostpolitikken:

Vi forventer, at I som forældre bakker op om kostpolitikken. Det er svært at lave regler for så mange, og derfor kan de virke firkantede.

I skal dog huske på, at det er med udgangspunkt i jeres barns velvære og sundhed.

Vi håber at kostpolitikken kan være med til at fastholde opmærksomheden på gode og sunde madvaner.