



KOSTPOLITIK

(Feb. 2021)

Vi har taget udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens og Fødevarerstyrelsens anbefalinger om sund kost til børnene. Vi har indført en sukkerpolitik, der betyder, at børnene får sukker i et meget begrænset omfang. Køkkenet kan fx bruge lidt sukker i madlavningen, men der bliver kun serveret saft og kage ved meget særlige lejligheder – børnenes fødselsdage tæller ikke som særlige lejligheder i denne sammenhæng. Forældrene får hermed overblik over barnets sukkerindtag i ugens løb, og man får mulighed for at servere en dessert derhjemme, uden at barnets sukkerration er blevet fyldt op i vores børnehus.

Dette medvirker til:

- Fokus på sund kost, madkvalitet og fællesskab
- Frugt og grønt i stedet for flødebolle, kage, is og saftvand
- Frihed for forældrene til at vælge hvad, hvornår og hvor mange søde sager deres børn skal have
- Fokus på begivenheden frem for, hvad der indtages

Derudover serverer vi hovedsageligt vegetarisk mad med masser af grøntsager, som giver forskellige smagsoplevelser, og udfordrer samt udvider børnenes "madhorisont". Vi spiser desuden skiftevis 1 gang fisk og 1 gang kød om ugen, og har en høj økologiprocent.

Madpolitikken gælder alle institutionens børn i og uden for huset, i det tidsrum, vi har ansvaret for dem.

Fødselsdag, fest og udflugter

Når jeres barn har fødselsdag, tilbyder vi at holde den i institutionen, primært på barnets stue og i forbindelse med frugten kl. 14. Fra institutionen tager vi ikke på besøg i hjemme hos børnene af ressourcemæssige årsager. Mange af vores børn bor i andre kommuner, og der vil derfor ikke være mulighed for at besøge alle. Fødselsdagen er en særlig dag, hvor barnet skal opleve, at være i centrum for opmærksomheden, hvilket vil være omdrejningspunktet for frugten kl. 14. Børn har forskellige behov og derfor vil indholdet også være forskelligt. I forbindelsen med fødselsdagen, er i velkommen til at medbringe noget spiseligt (et lille mellemmåltid), som barnet kan dele ud til de andre børn. Vi henstiller til, at I er opmærksomme på vores kostpolitik. Der findes flere steder på nettet med inspiration til sunde og sjove fødselsdags snacks.

Inspiration til mad som kan medbringes til fødselsdage

- Pindemadder af rugbrød eller groft brød med f. eks jordbær, melon, agurk eller pølse, grøntsager i stave, agurkebiler og dip
- Pirogger, madpandekager, pizza el. lign
- Skåret frugt på spyd
- 'Lækker' frugt og grønt (jordbær, ananas, ærter, nye gulerødder)
- Popcorn
- Tørret frugt og nødder
- Frugtsalat

- Frugtdrikke ved hjælp af en blender (smoothies)
- Kagemand af grovboller, frugt el. pynt med frugt
- Boller med tørret frugt, frisk frugt, grøntsager eller kød

Flere idéer: frugtfest.dk, altomkost.dk, 6omdagen.dk, arla.dk eller på Pinterest 😊

Invitation til private fødselsdage

Hvis I vælger, at invitere børn hjem til jeres barns fødselsdag, vil vi bede jer efterleve følgende rammer, da vi i institutionen arbejder ud fra, at alle børn skal føle sig som en vigtig del af fællesskabet og ikke ekskluderes i værdifulde situationer:

Vi opfordrer derfor til, at man enten inviterer alle pigerne fra ens stue, eller alle drengene, eller hele ens aktivitetsgruppe (eks. storegruppen). Spørg personalet, hvis I er i tvivl om, hvem der er i jeres barns gruppe. Vælger man denne løsning, så må I gerne uddele invitationer i børnehuset. Her må man servere, hvad man ønsker.