

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.

Maden skal se indbydende ud, og det er vigtigt, at der skabes en god stemning, når børn og voksne samles omkring måltidet.

Fysisk aktivitet og frisk luft er med til at sikre barnet en naturlig sult og appetitregulering. Undersøgelser viser, at fysisk aktive børn er gladere, har større selvtillid og klarer sig bedre bogligt end børn, der bruger mindre tid på fysisk aktivitet. En sidegevinst vil være at overvægt og livsstilssygdomme kan forebygges.

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 børnehave. ¹

Vi fraråder slik i madpakken.

”Sund kost er bedst – slik er til fest”.



Måltider i børnehaven:

Børnene kan spise medbragt morgenmad.

Vi tilbyder mælk til medbragt morgenmad.

¹ Aabenraa Kommunes kostpolitik - <https://www.aabenraa.dk/borger/skole-og-undervisning/sundhed/kostpolitik-for-skoler-og-dagtilbud/> - side 12

Børnene kan f.eks. medbringe rugbrød, bolle, franskbrød eller knækbrød, som er smurt hjemmefra.

Vi vil gerne frabede os alle de sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Vi spiser medbragte madpakker kl. 8.15/8.30 og kl. 11.00.

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

- **Morgenmad** bør bestå af produkter, som mætter godt f.eks. havregryn, grød, groft brød, mælk og ost.
- **Formiddagsmåltidet** kan bestå af lidt brød, frugt/grønt og vand.
- **Frokostmåltidet** kan bestå af f.eks. brød/rudbrød, mælk, ost, pålæg og et stykke frugt/grønt samt mælk/vand.
- **Eftermiddag** kan gives et mellemmåltid f.eks. grovbolle eller et stykke rugbrød, evt. lidt frugt samt mælk/vand.

Drikkevarer:

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

Vi tilbyder mælk til børnene til middagsmad.

Børnehaven har:

Vi har maddage på stuerne, hvor barnet (forældrene) medbringer hver en madvare, og så laver børnene og personale mad klar sammen. Det kan f.eks. være at koge æg til rugbrødsmadder.

De 8 kostråd til børn

Spis frugt og grønt – 300-500 gr. dagligt
(børn og unge over 10 år – 600 gr. dagligt)
Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
Spis varieret
Sluk tørsten i vand
Vær fysisk aktiv – 60 minutter om dagen



Februar 2024

Børnegården Nørreager, Nørreagervej 20, 6360 Tinglev, tlf. 73768814, akr@aabenraa.dk

Madpakken:

Den skal være spise klar, og nem for barnet at gå til. Emballering skal være åben, så det er nemt for barnet at få maden ud, f.eks. hvis maden er pakket i husholdningsfilm eller sølvpapir, kan det være svært for barnet at få maden ud.

Vi inddrager børnene i praktiske aktiviteter omkring måltidet.

Børnene henter selv deres madkasse, og drikkedunk ude i køleskabet. Herefter tager de dem med ind på stuen.

Det er lidt forskelligt om vi synger en sang inden vi starter med at spise eller om en af børnene siger værsgo.

På bordene har vi skraldeskåle, dem hjælper børnene med at sætte på bordet og tage af igen. De hjælper også med f.eks. at sætter kopper i opvaskemaskinen osv.

Støt kostpolitikken:

Vi forventer, at I som forældre bakker op om kostpolitikken. 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.

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