

KOSTPOLITIK

I Spirehuset er vi bevidste om vores ansvar i forhold til sund kost. Det er i de første leveår at de gode kostvaner dannes, og vi vil gerne i samarbejde med jer forældre være med til at støtte op om gode kostvaner.

Børnenes kost skal være sund for at sikre at de kan udvikle sig optimalt motorisk, mentalt og socialt. Det er bevist at menneskers sunde/usunde kostvaner har indflydelse på deres evne til indlæring og til at koncentrere sig, hvorfor det er meget vigtigt, hvad børnene spiser i løbet af dagen. Vi vil gerne være med til at sikre at børnene trives, samt at de har et stabilt blodsukkerniveau gennem hele dagen.

Morgenmad

Der tilbydes morgenmad på Solsikken hver dag fra kl. 6.05 indtil kl. 7.30.

”Klippekort” kan købes: 10 gange morgenmad for 25 kr. og 20 gange morgenmad for 50 kr.

Børnehaven tilbyder:

Havregryn med rosiner

Rugfrø

Mælk

Formiddagsmad

Alle børn får mulighed for at få vand og tage et stykke frugt eller en mad fra frugtposen hver dag kl. 9.00.

Så pak altid et ekstra stykke frugt eller et stykke rugbrød/grovbrød ned i frugtposen (så børnene kun skal tage frugtposen frem formiddagen).

Frokost

Til frokost ca kl.11,20 spises de medbragte madpakker. Vi serverer vand til måltidet. Hvis børnene ønsker andet end vand, må der medbringes en drikkedunk med mælk ellers **ingen medbragte drikkevarer**.

I Spirehuset ligger vi stor vægt på kulturen omkring måltiderne. Børnene spiser sammen i deres egen gruppe og vi vægter at måltidet bliver i en rolig og tryk atmosfære. Hvis der er noget børnene ikke bryder sig om, smider vi det ikke ud, men sender det med hjem i madkassen, så I kan følge med i hvad jeres barn spiser. Børnene sidder som oftest på faste pladser med en voksen. De deltager i praktiske opgaver såsom borddækning og rydde op efter sig selv. Vi mener, det er forældrenes ansvar at børnene har en sund og

varieret madpakke med hver dag. Vi opfordrer forældrene til at tænke på ” *Gi' madpakken en hånd* ” når der skal købes ind til madpakkerne og til frugtposen.

Gi' madpakken en hånd

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger.

Hånden består af:



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frugt** - det friske og søde

Madpakkehånden gør det nemt at huske på madpakken, både når vi køber ind, og når vi skal smøre den. Det er den samme huskeregel, uanset om madpakken er til et barn eller en voksen, mand eller kvinde, om man er traditionel eller eksperimenterende, eller om man bruger få eller mange penge på madpakken. Det handler bare om at huske på de fem fingre, så kan man sammensætte en lækker, sund og varieret madpakke. Efter frokost er vi ude på legepladsen for at lege og udfolde os motorisk. Vi er ude fra kl. 12.00 og indtil ca. kl. 13.30.

De børn der har behov for en middagssøvn sover på dette tidspunkt. (sovebørn kommer ud i løbet af formiddagen).

Eftermiddagsmad/frugt.

Kl. ca. 14.00 spiser vi eftermiddagsmad. Børnene medbringer selv frugt og brød hjemmefra.

Frugtposen kan bl.a. bestå af: frisk frugt, grønsager, fuldkornsbrød/boller/knækbrød og mejeriprodukter som ost, tykmælk, koldskål/yoghurt med lavt sukkerindhold. Her henvises i øvrigt også til materialet " Gi' madpakken en hånd ".

Sidst på dagen tilbydes sultne børn rester fra egen madpakke/frugtpose.

Maddage

Vi har også engang imellem maddage i Spirehuset. Nogle maddage er årstids/traditions bestemte andre snakker vi med børnene om, så de får medindflydelse på menuen. Vi køber ind, så vi sammen med børnene kan tilberede et spændende måltid.

Fødselsdage

Når barnet holder fødselsdag i børnehaven gør vi dagen til noget særligt med sang, gave og vi gør meget ud af at dække et fint bord med flag og lys, så fødselsdagsbarnet oplever at det er en ganske særlig dag.

Barnets 3 og 4-års fødselsdag afholdes i Spirehuset. I som forældre må gerne deltage, hvis I har mulighed for det. Når barnet er blevet Anemonebarn (fylder 5 eller 6år) kommer vi også gerne hjem og fejre barnet, hvis vi bliver inviteret.

Vi opfordrer til, at der serveres noget sundt, med udgangspunkt i denne kostpolitik, til børnenes fødselsdag både i børnehaven, men også når vi inviteres hjem.

Vi henstiller til at der serveres vand eller mælk og ikke saftevand, sodavand, juice, cacao eller lign. da disse er sukkerholdige, og børnene nemt drikker sig mætte i det.

Bestyrelsen og personalet har besluttet at der max., må serveres 1 sukkerholdig ting til fødselsdagen.

(eks. 1 stk. kage med lidt slik på, eller 1 is, eller 1 flødebolle eller lign). ?????

Børn med specielle kostbehov

Nogle børn har brug for, at der tages særlige hensyn vedrørende deres kost. Det kan være pga. allergi, sygdom, religion eller andet. Som udgangspunkt skal forældrene selv medbringe erstatning for det barnet ikke kan tåle/må få. Det er muligt at have noget mad liggende i institutionen til morgenmad, fødselsdage el. lign. I Spirehuset vil vi rigtig gerne samarbejde med jer forældre, omkring jeres barn/børns specielle behov, så kom og tag en snak med os omkring det.