

## Kostpolitik

Vi har fokus på at give børnene en viden og bevidsthed omkring sund kost. Sund kost er for os en kost, som lever op til Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd.



Til morgenmad tilbydes der i børnehaven cornflakes og havregryn med mælk, eller tykmælk med mysli.

Til frokost spiser børnene de medbragte madpakker. Madpakken kan ses som en lille hilsen hjemmefra, og det er derfor forældrene der som udgangspunkt bestemmer, hvad der kommer i madpakkerne. Men vi opfordrer til at madpakken er sund og fornuftig, og at den indeholder både frugt og grønt, groft brød og magert pålæg og fisk, så den er i tråd med Fødevarestyrelsens kostråd. Slik og kage er ikke tilladt at medbringe i madpakken, og vi opfordrer til, at søde snacks og hvidt brød heller ikke er fast ingrediens i madpakkerne. Desuden er vores holdning den, at børnene starter med det sundeste i madpakken.

En fornuftig madpakke er en madpakke der mætter, så barnet aktivt kan deltage i dagens aktiviteter, leg og samvær.

Vi ønsker at skabe gode rammer for måltidet, - at skabe en hyggelig atmosfære og et godt spisemiljø, at styrke børnenes sociale relationer mellem hinanden, samtidig med at god bordsskik indlæres. Vi har fokus på at børnene sidder stille og roligt og taler sammen under måltidet. Inden børnene må starte på madpakken, synger vi et børnebordsvers og der siges værsgo. Vi øver også børnene i at blive siddende ved bordet, selvom de er færdige med at spise, indtil de får lov til at gå fra bordet.

Vi inddrager børnene i borddækningen, og efter spisning rydder børnene selv deres madpakke, tallerken og kop væk.

Når vi spiser madpakker tilbydes der vand og økologisk mælk.

Der er altid adgang til koldt drikkevand, og hvert barn må meget gerne medbringe deres egen drikkedunk med vand. På de varme dage har vi drikkedunkene med ud på legepladsen.

Omkring kl 14 spiser vi eftermiddagsmad som børnene har med hjemmefra. Vi opfordrer til at det fx er frugt, grønsager, groft brød eller lignende.

I institutionen kan vi ved særlige lejligheder fravige kostpolitikken og fx bage en kage eller få en is.