

## Formål:

Med denne kostpolitik ønsker forældrerådet og personalet i Guderup Børnehave at formidle en holdning til den mad, børnene spiser i den tid de er i børnehaven. Maden har en stor betydning for børnenes velbefindende, fysiske og psykiske præstationsevne, koncentration og læring samt evnen til at indgå i sociale relationer, leg og aktiviteter.

Vi vil rigtig gerne sætte fokus på sunde, ernæringsrigtige og varierede måltider. Målet er, i samarbejde med forældrene, at skabe grobund for sunde kostvaner og sunde børn, som trives.

**God mad gør  
glad**



## Kostpolitikken:

Vi har taget udgangspunkt i de 10 kostråd, som Sundhedsstyrelsen har fremlagt. Sammen er vi i Guderup Børnehave nået frem til at vi ønsker, at måltiderne ser således ud:

For meget sukker tager pladsen fra de gavnlige og nødvendige næringsstoffer. Derfor frabedes produkter med højt sukkerindhold. Som eksempler nævnes: mælkesnitte, frugtyoghurt, kage, müslibarer, desserter, div. kiks (med mindre de er grove og med lavt sukkerindhold). Da vi er opmærksomme på, at maden skal være energirigtig, udelukker det også alle former for hvidt brød bagt udelukkende på hvedemel.

Generelt gælder: Maden skal være tydeligt sund. Er du i tvivl, så lad det blive hjemme!

## Måltider i børnehaven

### Morgenmad:

Der tilbydes ikke morgenmad.

### Formiddag:

Børnene må spise et stykke rugbrød fra madpakken.

### Frokost:

Madpakke indeholdende rugbrød eller groft brød. Gerne lidt grønt, frugt og andet sundt tilbehør.

### Eftermiddag:

Frugt og grønt, rugbrød eller groft brød. Der serveres vand til alle måltider og børnene har adgang til frisk vand hele dagen.

### Fest/fødselsdage:

Vi vil gerne, at børnene mærker en forskel på hverdag og fest. Men det er vigtigt ikke at skruer fødselsdagen op i forhold til medbragte lækkerier. En kage er en fin ting at have med til fødselsdag.

Alternativt kan det også være boller, pølsehorn, is, frugt eller flødeboller, men vælg kun 1 ting. **Vi vil gerne frabede os slikposer.**

Vi også gerne gøre opmærksom på, at der findes mange spændende alternativer til kager og børnene synes, at frugtspyd eller boller bagt i form af en 'kage' mand, er festligt og spændende.

Vi vil gerne, at i aftaler hvilken dag barnet skal fejres, med personalet og hvad der skal serveres.

### Diæt/allergi:

Hvis jeres barn har brug for en særlig diæt eller ikke tåler bestemte fødevarer, skal i huske at informere personalet herom. Vi vil gerne bidrage til at jeres barn, får den rigtige kost, for at give barnet den bedst mulige dag i børnehaven.

### Gode råd fra diætisten:

Børn har generelt et stort energibehov, fordi de er så aktive og skal bruge energi til at vokse og udvikle sig. Derfor er det vigtigt, at de spiser 5- 6 måltider om dagen, så de kan nå op på den energimængde de har behov for. Børn under 10 år skal have ca. 400-500 g. frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst 300 g. bør være grønt.

# Guderup Børnehaves Kostpolitik

## -for dit barns skyld