

**Kostpolitik**  
for  
**Børnegården Ringbakken**  
**Sund mad - Sunde børn**

**Overvægt og dårlig kondition er et samfundsproblem.**

De fleste børn og voksne i Danmark indtager alt for meget fedt og sukker. For at modvirke denne tendens er der fra politisk side fokus på problemet.

Sønderborg Kommunes visioner for børn og unge er at:

Alle børn og unge i kommunen får en sund kost og gode oplevelser omkring mad og måltider, som skaber grundlag for sundhed og livskvalitet hele livet.

**Børnegården Ringbakkens mål er at:**

- børnene i hverdagen får dækket deres behov for alsidig og sund ernæring, således at de sikres en jævn forbrænding gennem hele dagen.
- børnene lærer om sund og usund mad, og selv kan være medvirkende til, at deres madpakker indeholder sunde ting.
- børnene bliver fortrolige med forskellige madkulturer.
- børnene lærer at sundhed hænger sammen med god hygiejne.
- børnene lærer at sundhed og velvære hænger sammen med frisk luft og motion.

**Sund mad behøver ikke at være kedelig**

**Vuggestuebørnenes** mad er køkkenlederens ansvar. Hun sørger for, at børnene gennem hele dagen får ernæringsrigtig kost og på længere sigt gode madvaner.

**Madpakken** er forældrenes opgave.

Indholdet i madpakken er vigtig for barnets trivsel og energi i løbet af dagen. Den bør indeholde et varieret tilbud med feks. groft brød, kød, frugt og grønt. Den skal derfor **ikke** indeholde slik og kage, der giver en ujævn forbrænding og tager pladsen op for den gode og energiskabende mad.

Tur-madpakken skal være i papir og nem at spise, feks. en "klap-sammenmad" og grønt/frugt.

**Drikkevarer** må ikke medbringes.

Vi serverer skummetmælk/letmælk og vand i hverdagen og saft ved festlige lejligheder.

**Frugtordning** er institutionens ansvar.

Vi sørger for at børnene får et sundt og varieret eftermiddagsmåltid.

**Hygiejne** er en del af sundheden. For at forebygge smitsomme sygdomme, skal børnene vaske hænder før hvert måltid

Der tages hensyn til børn med særlige behov.

**Fødselsdag** er en undtagelse. Når vi holder fest, må der gerne serveres noget andet end i det daglige. Forældrene kan vælge, om de vil holde barnets fødselsdag i institutionen eller hjemme, men vi opfordrer til at begrænse mængden af det søde og fede. Det aftales med personalet. Vi ønsker ikke slikposer til uddeling.

## **Forskellige valgmuligheder**

Usundt valg -	kan feks. erstattes med
Lyst brød	Grovbrød, rugbrød, rufler
Fedt pålæg	fisk, magert kødpålæg, ost
Yoghurt	A-38 med frisk frugt/syltetøj
Kage	Knækbrød, riskager, grovboller
Slik	Vindruer, agurkestave, gulerodsstykker, jordbær.
Mælkesnitte	Frugtstykker, ostestave
Pomfritter	Saltstænger, nødder, mandler
Kiks	Grovkiks
Hvidt brød/boller	Skorper el grovbrød

Rosiner og abrikoser indeholder store mængder af konserveringsmiddel, hvorfor det anbefales, at børn kun får max. 50g om ugen.

## **Målet er sunde børn i en sund krop.**

Delmål:

- At børnene i hverdagen får dækket deres behov for alsidig og sund ernæring, således at de sikres en jævn forbrænding gennem hele dagen.
- At børnene lærer hvad sund og usund mad er og selv kan være medvirkende til, at deres madpakke indeholder sunde ting.
- At børnene bliver fortrolige med dansk madkulturer.

- at børnene lærer at sundhed hænger sammen med god hygiejne.
- at sundhed og velvære hænger sammen med bevægelse og frisk luft

## Børnehavebørn

### Madpakken skal være sund

Det betyder, at vi som personale i samarbejde med forældrene skal stille krav/komme med forslag til madpakkens indhold, og at der er noget der ikke må medbringes.

Det betyder at slik ikke må medbringes i hverdagen. Heller ikke til alm. uddeling. Slik mv. sendes med hjem igen, efter dialog med forældrene.

Det betyder at vi skal sætte fokus på børnenes madpakker, og fremme deres egen interesse i det sunde indhold..

Institutionen er ansvarlig for frugtordningen. Der serveres feks. forskellige former for brød og årstidens frugt.

### Dansk madkultur betyder

- at når man feks er på skovtur er madpakken "klap-sammen-mad" eller noget der er nemt at spise. Spiser vi i institutionen skal måltidet foregå i rolige omgivelser, hvor de voksne er gode rollemodeller og lærer børnene noget om alm. dansk bordskik.

Børn der møder tidligt, har mulighed for at spise noget af deres madpakke indtil kl. 10,00.

Morgenmadsprodukter skal være sukkerfrie, dog giver vi børnene **lidt** sukker på feks. ved havregryn/grød. Brødprodukter der er grove giver den bedste energi.

### God hygiejne betyder

- at borde vaskes af før og efter måltidet,
- at børn og voksne vasker hænder før spisning og efter toiletbesøg
- at der bruges engangshandsker i forbindelse med afføring ved aftørring og ved bleskift
- at der bruges engangshåndklæder
- at der hyppigt luftes ud i opholdsrum specielt før og efter måltidet.
- at toiletter og vandhaner afsprittes hver middag
- at rengøringsklude udskiftes hver dag- Mindst

### Bevægelse og frisk luft.

Det er vigtigt for børnenes sundhed, at de så vidt muligt kommer ud hver dag og får frisk luft og motion.

Det betyder at børnene skal have tøj med som de kan røre sig i og som passer til vejret. Børn der ikke må komme ud fordi de er syge, modtages ikke i institutionen.

## Vuggestuebørn

Det er institutionens ansvar, at børnene får ernæringsrigtig kost, og på længere sigt at give dem gode madvaner. Derfor er det vigtigt

- at børnene lærer at kende råvarernes naturlige smag og udseende. Det betyder at maden tilberedes, så børnene kan se de forskellige ingredienser og at maden under tilberedningen ikke bliver tilsat unødvendigt fedt og sukker. Så vidt muligt må maden ikke indeholde farve - og konserveringsmidler. Det betyder at vi lærer børnene at drikke vand til maden.
- at der tages hensyn til dokumenteret fødevareallergi.
- at der tages hensyn til børn, der af kulturelle årsager, ikke må spise bestemte madvarer.
- at der lægges vægt på at børnene tilbydes vand eller mælk
- at der ikke serveres kage som måltid
- at der ikke serveres slik og søde sager.

## Bordskik og madkultur

Det betyder at børnene langsomt vænnes til at holde bordskik og lærer at klare de forskellige funktioner under måltidet.

## God hygiejne betyder

- at borde vaskes af før og efter måltidet,
- at børn og voksne vasker hænder før spisning og efter toiletbesøg
- at der bruges engangshandsker ved aftørring og ved bleskift
- at der bruges engangshåndklæder.
- at der hyppigt luftes ud i opholdsrum specielt før og efter måltidet
- at toiletter og vandhaner afsprittes hver middag
- at rengøringsklude udskiftes hver dag- Mindst

## Bevægelse og frisk luft.

Det er vigtigt for børnenes sundhed, at de så vidt muligt kommer ud hver dag og får frisk luft og motion.

Det betyder at børnene skal have tøj med som de kan røre sig i og som passer til vejret. Børn der ikke må komme ud fordi de er syge, modtages ikke i institutionen.

Det er vigtigt for små børns trivsel, at de får den søvn de har brug for.

## Fødselsdage og fester

Her er ingen særlige regler for, hvad der må serveres. (%Produkter med rå æg)

Ved festdage må der gerne være noget ud over det sædvanlige, men der er ingen grund til at skrue festligheden for højt op. Alt med måde.

Fødselsdage kan enten holdes i institutionen eller hjemme. Det aftales med personalet. Vi ønsker ikke slikposer medbragt/ eller uddelt i institutionen.

Pointeres forebyggende ved planlægningen

Godkendt på bestyrelsesmødet 25.1.07