

# **Kostpolitik**

Kære forældre

Kostpolitik er altid et aktuelt emne i en daginstitution, og der er det rart at have nogle klare retningslinjer, som vil alle kan forholde os til. For at sikre, at børnene har strøm nok på batterierne til hele dagen, har vi foretaget nogle valg i Børnehytten. Når alle forældre og børn forholder sig til disse regler sikrer vi, at hverdagen forløber godt for både børn og voksne.

- Vi prioriterer at købe dansk, og så lokalt som muligt.
- Vi forsøger at lære børnene at få et naturligt forhold til deres kost.
- Vi taler med børnene om, hvad de har med og hvor maden kommer fra.
- Ved specielle ønsker i forhold til barnets kost, kan der aftales efter behov.

## **Morgenmad:**

Vi tilbyder havregrød, havrefras og havregryn.

Vi bager grovboller og luner nogle hver morgen. Dejen laves af grov mel, hvedemel og kerner af forskellig slags. Til bollerne tilbydes smør, syltetøj, honning, skærest samt en smule sukker.

Det er vigtigt for børnene, at de får et godt og fiberrigt morgenmåltid.

Vi drikker mælk eller te til morgenmaden.

Man kan ikke selv medbringe morgenmad, medmindre der er en særlig årsag til at barnet har brug for en anden kost. Dette aftales i så fald med personalet.

## **Formiddag:**

Børnene kan tage en mad fra madpakken i tidsrummet 8.30-9.00. Det er derfor en god ide med lidt ekstra i madpakken.

## **Frokost:**

Forældrene bestemmer selv, hvad børnene har med i deres madkasse. Børnene vælger selv, i hvilken rækkefølge de spiser deres mad. Af hensyn til børnenes energi niveau vil vi gerne have at børnene spiser en halv rugbrøds mad inden man går i gang med "sjove". Dermed sikrer vi at der er kommet lidt godt ned i maven som børnene kan bruge af resten af dagen. En god, sund madpakke indeholder groft brød, frugt og grønsager. Sørg for, at der er rigeligt mad i madkassen. Hellere for meget end for lidt.

Madpakken må helst ikke indeholde:

- Udelukkende hvidt brød.
- Kage
- Slik

Giv børnene noget mad med som de kan lide, f.eks. godt brød med pålæg (også gerne pålægsschokolade). Giv børnene **lidt** (men godt) af det ekstra, f.eks. vindruer, tørret frugt, gulerod i små stave, agurkestave, en pizza rest eller kolde pasta skruer. Vi oplever at jo flere "overraskelser" der er lagt i madkassen, des længere tid tager det at overskue madpakken og gør det svært for barnet at vælge og komme i gang med at spise. Så hvis i gerne vil have at jeres barn skal mere rugbrød, kan det være en god ide at i skærer ned på mængden af tilbehør. Det er okay med f.eks. en pandekage i madpakken engang imellem. Giv evt. jeres barn muligheden for at være med til at lave madpakken.

Vi er opmærksomme på om børnenes madpakker er sunde og nærende, og hvis vi vurderer dette ikke er tilfældet, tager vi en snak med jer forældre.

### **Tur madpakke:**

En tur madpakke består af håndterbare madder, gerne klap-sammen rugbrød med pålæg, som ikke "løber ud" og gør brødet vådt, og gerne pakket i en madkasse.

Madpakken må gerne suppleres med nødder, figenstang, grønsager såsom

### **Eftermiddagsmad:**

Barnet spiser deres medbragte frugt/brød, og er barnet mere sulten hentes resten af madpakken frem.

Vi drikker vand til frugt.

Det er en rigtig god ide at man har noget frugt som ikke kræver den store forberedelse. Dvs. at kiwien skal være skåret ud, appelsinen skal være skrællet mm.

På loppestuen bliver frugten samlet og skåret ud til fællesfrugt.

### **Fødselsdag i Børnehytten:**

Vi fejrer gerne barnets fødselsdag i Børnehytten. Det er en dejlig dag, hvor barnet er i centrum. Det store flag på legepladsen vil blive hejst og der vil være flag i garderoben.

Forældrene (barnet selv) må gerne uddele i Børnehytten. Det kan f.eks. være kage, boller, pandekager, frugt eller lign. Der må ikke medbringes slik i nogen former.

Efter aftale med forældrene kan Børnehytten stå for uddeling til fødselsdag. Det vil være i form af uddeling af is til stuen.

Fødselsdagen bliver fejret til frokost. Vi spiser først madpakker, og derefter fejres fødselsdagen med dessert. Lopperne fejrer fødselsdag kl. 9.00 om formiddagen.

### **Smør-selv-dag:**

Vi tilbyder f.eks.: rugbrød, smør, makrel, banan, agurk, gulerødder, leverpostej, æg, tomat, frikadeller, hamburgerryg, kødpølse, evt. rosiner.

Vi drikker mælk og vand.

### **Fastelavn:**

Frugt (rosiner eller clementiner) og evt. lidt slik i tønde (f.eks. frugtstang, flødekarameller og små Haribo-posere)  
Fastelavnsboller

### **Påske:**

Børnepåskefrokost (som smør-selv-dag)  
Børnene får et lille chokoladeæg til frokost.

### **Jul / december hygge:**

Gaffelkager eller andre småkager bages med børnene og gemmes til samling, hvor der julehygges.

Risengrød med smør, kanelsukker og rød saftvand. Børnene må gerne supplere med madpakke.

Slikposer fra julemanden ved jule afslutning.

Æbleskiver til juletræstur.  
Børnejulefrokost (som smør-selv-dag).

### **Sommer i Børnehytten:**

Det er ok at personalet køber is til børnene en gang imellem, når det er meget varmt. (OBS vi har ingen fryser)

### **Afslutning for de store:**

Der holdes afslutningsfest med familier med fælles spisning. Familierne tager selv mad med.

Forældrene skal ikke dele ud den sidste dag. Der er holdt afslutning.

### **Afslutning for det enkelte barn:**

Hvis barnet skifter børnehave må man gerne have noget med til uddeling. Det kan f.eks. være kage, boller, pandekager, frugt eller lign. Der må ikke medbringes slik i nogen former.