

Slagelse Kommune

# Kost og sundheds politik

For Børnehuset ved Noret



## INDLEDNING

Det er forældres ansvar at sikre en sund og nærende madpakke, samt sunde mellemmåltider til deres børn. Det vil vi i Børnehuset gerne støtte forældrene i. Derfor har vi, med udgangspunkt i Slagelse kommunes vejledende kostpolitik og miljø og fødevareministeriets officielle kostråd, i samarbejde med forældrebestyrelsen udarbejdet en kost og sundhedspolitik.

### Formål

Formålet med en fælles kost og sundhedspolitik for Slagelse kommunes 0-18 årige er:

- At fremme sunde kostvaner, herunder skabe forudsætning for social og individuel trivsel.
- At skabe en fælles ramme om kost for alle børn og unge i kommunen.
- At kostpolitikken indgår i de enkelte institutioners og skolers dagligdag.
- At medvirke til kontinuitet ved skift fra den ene institution til den næste.

Forskning viser

*”At sund kost og fysisk aktivitet har stor betydning for børns vækst, udvikling og trivsel, og der kan være risiko for, at*

*sygdomme kan forekomme senere i livet, hvis vi ikke inddrager det i hverdagen”.*

*Personalet i Børnehuset har derfor den vigtige opgave i hverdagen, at være et godt forbillede på hvad en sund og god livsstil er.*

*Vi skal derfor være bevidste om, at vi har et medansvar for, at børnene tillægger sig en sund vej frem i livet.*

*Personalet vil altid hjælpe med at finde relevante pjecer, foldere og henvise til hjemmesider med råd og vejledning.*

Det kan ikke altid være let at være forældre, hvis diskussionen hver dag skal handle om at de andre børn får mælkesnitter o.l. med.

Børn skal have energi til at lege, trives og lære. Energien bør komme fra sund og varieret mad og drikke. Fødevarestyrelsen anbefaler 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider pr. dag fordelt over hele dagen. Især sunde mellemmåltider er en vigtig del af barnets kost, da børn spiser mindre end voksne til hoved- måltiderne. Børnene spiser langt de fleste af dagens måltider i institutionen svarende til ca. 50-60 %, og det er derfor særdeles vigtigt, hvad barnet spiser og drikker.

Det anbefales, at børn og unge spiser efter de officielle kostråd fra Fødevare- styrelsen, for at få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

# De officielle Kostråd



**Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på [www.almokost.dk](http://www.almokost.dk)

**Lev sundere**  
følg kostrådene



**Spis frugt og mange grønsager**



**Spis mere fisk**



**Vælg fuldkorn**



**Vælg magert kød og kødpålegg**



**Vælg magre mejeriprodukter**



**Spis mindre mættet fedt**



**Spis mad med mindre salt**



**Spis mindre sukker**



**Drik vand**



**Læs mere på [almokost.dk](http://almokost.dk)**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Elevkostvej 55

## Kost og sundhedsprincipper i Børnehuset:

- For at højne børns trivsel skal de have noget at spise ca. hver 3. time, mad som er tilpasset det enkelt barnets alder.

Når vi tilbyder børnene, at spise så tit, er det fordi børn har små maver og da de hele tiden er i gang, bruger de meget energi i løbet af dagen. Derfor opfordrer vi til, at børnene har mad med til både formiddag, frokost og eftermiddag (eventuelt en ekstra mad i madpakken).

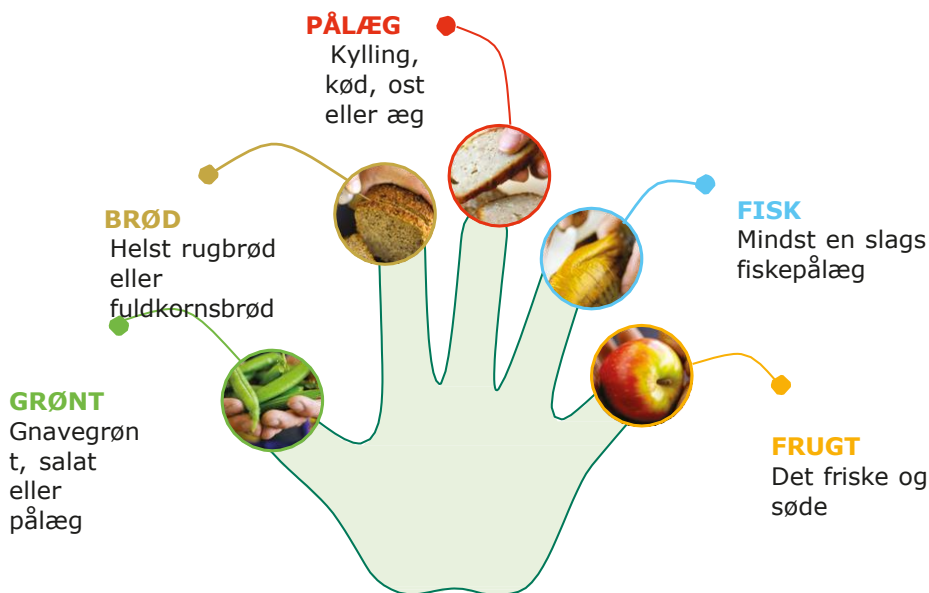
Det er en god ide, at eftermiddagsmaden både indeholder brød og frugt og/eller grønt.

- Vi vil skabe forudsætning for social og individuel trivsel under måltidet.
- Da børn præger hinanden i spisesituationen, er det vigtigt, at madpakken kun indeholder grovbrød eller rugbrød samt frugt og grønt.
- Vi anbefaler at børn kun får sukkerholdige ting med, i begrænset omfang.
- Vi sikrer at børnene hver dag har fri adgang til frisk drikkevand hele dagen – vi sørger for, at børnenes drikkedunke hele tiden er fyldte med frisk vand.

- Det er forældrenes opgave, at drikkedunken vaskes, hver dag.
- Vi vil respektere børnenes og forældrenes kostvaner, og servere altid, evt. varmer det mad, som børnene har fået med hjemmefra.
- **Specielle fødevarer eller diæter medbringes altid af forældrene, og kosten aftales med personalet/lederen – i særlige tilfælde kan en lægeerklæring påkræves.**
- Vi tager hensyn til religion og familiers mad traditioner, allergier og vegetarer.
- Vi medtænker sund kost og fysisk aktivitet hver dag i vores pædagogiske arbejde.
- Det er vigtigt for børns trivsel og sundhed, at børnene er ude at lege hver dag, året rundt. Mindst en gang ugentlig bestræber vi os på at give børnene et tilbud om en tur ud af huset.
- Vi har fokus på, at der er tid til at spise og at maden indtages i en hyggelig stemning
- Vi bestræber os på, at vi hver dag benytter enten vores kælder, uderum eller fællesrum til musik og/eller bevægelse.

## GIV MADPAKKEN EN HÅND

Fødevarerstyrelsens "Gi madpakken en hånd" er en nem måde at huske på de ingrediensgrupper, som er med til at sikre en sund og varierede madpakke hver dag.





## Morgenmåltid:

Vi tilbyder morgenmad til alle børn fra kl. 6:15-7:30

Dagligt tilbyder vi havregryn, havregrød eller cornflakes, med en tsk.

Sukker/kanelsukker og en klat smør til havregrøden. Hertil mælk eller vand.

Lejlighedsvis tilbyder vi også brød og frugt.

Hvis børnene ikke ønsker den tilbudte morgenmad, får de tilbud om at spise en mad fra deres formiddags eller frokost madpakke.

Vi opfordrer forældre til ikke, at give deres børn div. Morgenmadsprodukter med.

## Formiddag:

*Børnehaven*

Frem til kl. ca. 9:30 opfordrer vi børnene til at tage en mad fra madkassen, så husk at lægge et ekstra stykke i, så der er mad nok til frokost.

*Vuggestue*

Børnene bliver tilbud deres medbragte formiddags mad kl. ca. 9:00.

## Eksempel på sund formiddagsmad:

Et lille æble samt ½ skive fuldkornsbrød med pålæg eller gnavegrønt og udskåret frugt.

## Frokost:

For at måltiderne kan foregå roligt og i god atmosfære, har vi en tydelig struktur omkring vores måltider. Det giver børnene mulighed for at vide, hvordan de skal agere før, under og efter måltidet.

Efter oprydning holder stuerne samling. Samlingen foregår fortrinsvis efter samme skabelon hver dag, men med et varieret indhold. Efter samlingen går børnene på skift, i små grupper ud og vasker hænder, hvorefter de går ind og finder deres madkasse og drikkedunk. Børn og voksne har faste pladser. Den tydelighed gør, at børnene ikke selv skal forhandle eller konkurrere sig frem til

de "gode" pladser, i børnefællesskabet. Børnene kan derfor bruge kræfter på, at nyde deres mad.

Mellem ca. 11:30-12:00 spiser børnene de medbragte madpakker. Som udgangspunkt forsøger vi at lade børnene selv administrere deres madpakke. Vi vægter "hyggen" og den gode stemning under måltidet.

**Hvis børnene har brug for at få skåret deres mad eller frugt ud, så gør vi gerne det, uanset hvilken stue de går på.**

**Restmad fra madkassen returneres, så I kan se, hvad jeres barn har spist, i løbet af dagen.**

### Forslag til madpakken



### Eftermiddag:

Eftermiddagsmaden er en vigtig energikilde. Ligesom med formiddagsmåltidet er det vigtigt at huske eftermiddagsmaden hver dag, da der ofte går lang tid mellem frokost og aftensmad.

Mellem kl. 14 – 14:30 spiser børnene den eftermiddags mad, de har haft med hjemmefra, eller resterne fra frokostmadpakken.

### **Eksempel på eftermiddagsmad:**

½ fuldkornsbolle med pålæg samt ½ stk. frugt.

### **Maddage:**

I forhold til lovgivningen, er der begrænsninger for, hvor ofte vi må tilberede mad, hvad vi må lave og hvilke råvare vi må bruge. En gylden tommelfingerregel er:

At personalet må lave mad sammen med børnene 6-8 gange årligt ved lejlighedsvisse arrangementer f.eks. ved bål dage, højtider o.l. Herudover er det dog tilladt at lave simple retter sammen med børnene 2 gange om ugen. Læs evt. mere herom på fødevarestyrelsens hjemmeside.

- Vi laver derfor ca. en gang om måneden sunde og nærende simple retter mad til og sammen med børnehavebørnene. På den måde kan og vil vi give børnene medindflydelse på samt indsigt i, hvad der er godt at spise og hvad der er sundt og usundt. I forhold til børnenes alder deltager de i processen omkring indkøb, tilberedning, borddækning og oprydning.

### **Fødselsdage og festlige arrangementer:**

Er der tale om kager til private arrangementer f.eks. børns fødselsdage, sommerfester etc. er der ingen begrænsninger for, hvilke typer af kager, der må medbringes, fordi sådanne private arrangementer ikke er omfattet af fødevarelovgivningen.

Men alle forældre skal være bevidste om, er der er tale om kager fremstillet i private hjem, og at fremstillingen derfor ikke er omfattet af myndighedernes kontrol.

Er der derimod tale om kager, der medbringes som et led i en madordning, må der kun medbringes brød og bagte kager uden creme, flødeskum eller lignende, fordi der her ikke må være nogen sundhedsmæssig risiko ved de brød eller kager, der serveres.

- Holdes der fødselsdag her i Børnehuset, modtages gerne medbragte fødevarer såsom kager, boller, kagemænd, flødeboller, is, frugt m.m.

- Forældrene er velkomne til at deltage.
- Forældre er også velkomne til at komme og lave mad på selve dagen, men personalet kan ikke stille deres hjælp til rådighed.
- Er vi heldige at blive inviteret til fødselsdag, ude af huset, hvor vi får serveret frokost, bestræber vi os på, at alle børn går mætte fra bordet, dog tilbyde vi altid alle børn deres madpakke, når vi kommer hjem fra fødselsdag.
- Får vi slik og andet godt, spises dette kun under selve fødselsdagen, og evt. rest slikposer bliver overleveret til børnenes forældre.

### Højtider:

- Til fastelavn spiser vi fastelavnsboller og lidt slik, fra tønderne.
- Til påske spiser vi påskefrokost og små påskeæg.
- Til jul spiser vi julefrokost, og julegodter
- Til sommerfester medbringer forældre selv mad og drikke.  
Forældrebestyrelsen laver opslag om hvor meget kage, der evt. skal medbringes.

### Ugens råderum til tomme kalorier for børn mellem 3-6 år



## Hygiejne i Børnehuset

- Vi lære børnene om god hygiejne – det vil blandt andet sige, at børnene lærer at vaske hænder før måltiderne og lærer ikke at sutte på fingrene undervejs.
- Vi lærer børnene, at vaske hænder inden madlavning.
- Vi opfordre børnenes forældre at de vasker børnenes drikkedunke hver dag, så vi undgår alt for mange bakterier.
- Forældre opfordres til at holde øje med deres børns metal madkasser, der bør udskiftes hvis de begynder at ruste. Det er ikke sundt, hvis rust og mad blandes.
- Det er vigtigt, at madlavningen foregår hygiejnisk forsvarlig. Vi holder fødevarerne adskilt.
- Vi laver kun en til to ting ad gangen.
- Vi smider resterne ud.
- Vi undgår, at forkølede børn deltager i madlavningen.
- Hvis der etableres madordning i institutionen, vil mindst en medarbejder være i besiddelse af et godkendt hygiejnecertifikat.

## INSPIRATION

### ”Giv madpakken en hånd”:

Hjemmesiden [altomkost.dk](http://altomkost.dk) giver tips til den sunde madpakke.

### Sæson:

På hjemmesiden [saeson-web.dk](http://saeson-web.dk) finder du blandt andet opskrifter på madpakker. Søg på *opskrifter* og *madpakke*.

### Fuldkorn til børn:

På hjemmesiden [fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk) kan du få gode ideer til sunde, fiberrige madpakker. Søg på *madpakke*.



### Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere.

- Nøglehullet finder du på fødevarer, der indgår i en sund og varieret kost og som opfylder de fastsatte krav.

- Nøglehullet fire budskaber er:
  - Spar på fedt
  - Spar på sukker
  - Spar på salt
  - Spis flere kostfibre og mere fuldkorn
- Nøglehullet kan du finde på mange forskellige produkter, fx dressinger og saucer, færdigretter, grød, brød og pasta, mælk og surmælksprodukter.



### **Fuldkornslogoet gør det nemt at vælge fuldkorn**

- Logoet sikrer dig en vare med masser af fuldkorn
- Fuldkornslogoet finder du bl.a. på brød, mel, morgenmadsprodukter, knækbrød, ris, pasta, grød, hvedekerner, flager og gryn.