

### Hver dag:

Grønt

Frugt

Rugbrød, groft brød, grovbolle, groft knækbrød

Fiberskorper/riskiks

Nødder/mandler

Æg

Fisk

Pålæg

Kolde rester fra aftensmaden

Pizzasnegle og pølsehorn

Pastasalat

Ostehaps

### En gang i mellem:

Tørret frugt, også rosiner

Frugtstang

Cheesedippers

Pålægschokolade

Nutella

Saltstænger

Digestive kiks

### Kan tilbydes hjemme:

Alle former for slik

Mælkesnitte, Pingui eller tilsvarende

Knoppers, Hanuta eller tilsvarende

Kage og småkager

Müslibar

Chips eller tilsvarende

Kiks, herunder også chokoladekiks

Alle former for yoghurt, også drikkeyoghurt

Smoothies

Kakao

Saftevand

Juice

Tag en snak med personalet hvis du er i tvivl, har spørgsmål eller har brug for et råd.

Vi hører gerne fra dig, hvis du har ideer eller råd.

BØRNEHAVEN  
SØNDERSKOV

Sønderskovvej 23  
6360 Tinglev

Telefon: 73768813 og 74643444  
E-mail: jgrev@aabenraa.dk

## KOSTPOLITIK

Børnehaven Sønderskov



# KOSTPOLITIK

## Formålet med kostpolitikken

Det er oplagt, at børns sundhed og ansvaret for denne begynder i hjemmet. De fleste børn opholder sig dog en stor del af dagen i børnehaven.

Med vores kostpolitik vil vi være med til at sikre børns trivsel og gode kostvaner. Sund mad er en vigtig forudsætning for, at vi kan være med til at sikre vores børn et godt helbred og forebygge sygdomme. Sund mad giver velvære og energi til gode lege og koncentration til læring.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 300-500g grønt og frugt dagligt til børn. Det kan lyde af meget, men hvis der ligger en gulerod, et stykke agurk og et stykke peberfrugt i madpakken og der spises frugt i børnehaven er dit barn allerede blevet tilbudt halvdelen af den anbefalede mængde.

Vi ønsker at være med til at minimere børnenes sukker og fedt-indtag i hverdagen.

Usund kost kan have konsekvenser som:

Overvægt

Type 2 diabetes

Urolige og ukoncentrerede børn

Hjerte-karsygdomme

Huller i tænderne

## Måltider i børnehaven

### Morgen/formiddag

Børnene kan spise morgenmad i børnehaven fra 6.30-8.00.

For de børn der ikke har spist morgenmad hjemmefra tilbydes havregryn, cornflakes, rosiner og mælk

Hvis børnene vil have andet at spise kan de f.eks. medbringe rugbrød, grovbrød eller knækbrød.

Sukkerholdige morgenmadsprodukter frabedes!

### Frokost

De medbragte madpakker spises fra ca. 10.30. Madpakken skal som udgangspunkt bestå af rugbrød og/eller groft brød, suppleret med grønt/frugt.

Børnene får mælk og vand til frokosten.

### Eftermiddag

Vi spiser fra ca. 13.30. Børnene får tilbudt forskellige slags frugt og grønt og ½stk. rugbrød, med smør og ofte også ost eller en anden slags pålæg. Der tilbydes vand til måltidet.

Forældrebestyrelsen har oprettet en frugtordning. Der betales 40kr. pr. barn pr. måned. Beløbet opkræves sammen med betalingen for daginstitutionspladsen.

### Drikkevarer

Børnene må medbringe en drikkedunk med vand, den opbevares på barnets garderobeplads.

Der er fri adgang til vand hele dagen, og der serveres mælk til frokost.

## Madpakken

Sundhedsstyrelsen anbefaler at madpakken indeholder

Rugbrød

Pålæg(kød, fisk, ost, æg)

Grønt

Frugt

Begræns hvad der kommer i madpakken af "godter", f.eks. enten 1 ostehaps, eller 1 cheesedippers, eller 1 salami, eller 1 frugtstang, ikke en af hver.

Når barnet har mange "godter" med, fravælger barnet grøntsager og frugt.

## Fødselsdage og andre festlige lejligheder

Fødselsdagen er en stor mærkedag for et barn. Det er op til jer hvad i vil medbringe, men hvis det er kage så begræns mængden, et stykke pr. barn er nok.

Vi serverer mælk og vand, dvs ingen saft, juice og sodavand.

Aftal tidspunkt med basispædagogen.