

Kostpolitik

for
Parkernes Dagtilbud



Kostpolitik

Sunde kostvaner grundlægges mens børnene er små, og det er jer som forældre, der er ansvarlige for det. Børnene har brug for en sund og varieret kost. Som en sund kostpolitik i Parkernes dagtilbud, opfordrer vi til, at I som forældre tager del i at gøre børnenes hverdag mindre sukkerholdig, begrænse eller helt fravælge sukkerholdige produkter i madpakken.

Mad og drikke har stor betydning for at få dækket nogle af barnets basale behov. Er appetitten mættet og der er fyldt på med væske, så er der også langt mere overskud til at være en del af hverdagen med leg og samvær. Børn har forskellige behov, også i perioder, derfor kan der være forskel på hvor meget de spiser – hvis I som forældre oplever at det bekymrer jer, så gå i dialog med personalet – både ift. indhold i madpakken el. mht. dit barns spisevaner.

Link til inspiration til den sunde og nærende madpakke:

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/madpakkehaanden-hjaelp-til-madpakken>

Madpakken

Madpakken er dit barns hovedmåltid i børnehaven.

Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret.

En sund madpakke kan indeholde: rugbrød eller groft brød, kødpålæg, fiskepålæg, ost, frugt som pålæg, frugt og grønt.

Forslag til sund snack i madpakken: minifrikadelle, fiskefrikadelle, kyllingelår, agurkestav, gulerodsstav, kogt kartoffel, tomat, ostestav, peberfrugt, rosiner, hårdkogt æg, frisk og tørret frugt.

Hvis man gerne vil sende lidt lækkert med: en figenstang, ostehaps, salamistang, chokoladekiks, vafler, kiks, drikkeyoghurt, smoothie, frugtvingummi mv. **Så anbefaler vi max. 1 ting af disse i madpakken – husk at emballagen skal være let at åbne, således barnet er mere selvhjulpent ind i spisesituationen.**



Morgenmad

Vi opfordrer til, at børnene spiser sund og ernæringsmæssig god morgenmad hjemmefra, inden de kommer i børnehaven.

En sund morgenmad er bl.a. havregryn, havrefras, groft brød og frugt. Vær opmærksom på, at de sunde produkter er nøglehulsmærket el. fuldkornsmærket – det er en god garanti for et "sundt valg".

Har børnene ikke spist morgenmad hjemmefra, er der mulighed for at spise i børnehaven i tidsrummet 06.30-07.30.

Børnehaven serverer havregryn og havrefras m. mælk.



Formiddagsmad kl. 08.30-09.00

Børnene opfordres til at spise lidt af deres madpakke. Ofte er det ét enkelt stykke brød og lidt grøntsager som spises her.

Frokost kl. 11.00-11.30

Alle børn spiser deres medbragte madpakker. Medbragt drikkedunk med vand følger alle måltider i løbet af dagen.

Eftermiddagsmad(-frugt) kl. 13.30-14.00

Børnene skal medbringe en frugtpose med spiseklar frugt/grøntsager. Det er også fordelagtigt at vedlægge noget groft brød, knækbrød el. lign. Frugtposen medbringes separat fra madpakken.

Link til fødevarestyrelsens kostråd:

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevare/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-professionelle-koekkeener/kostraad-til-maal-tider-i-daginstitutioner>

Madordning i vuggestuen

Der er fuld forplejning i vuggestuen. Forplejningen er inkluderet i forældrebetalingen. Kosten er varierende, så jeres børn vil blive præsenteret for et bredt madunivers med udgangspunkt i

Link til fødevarestyrelsens anbefalinger for 0-2-årige:

https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638279421555482898/kostr%C3%A5d%20til%20m%C3%A5ltider%20i%20daginstitutioner_FINAL%20ONEPAGERS_%20justeret%20april2023-webtil.pdf

Der serveres morgenmad i tidsrummet kl. 06:30-07:30. Formiddagsmad spises omkring kl.08.45. Frokost spiser vi kl. 10:45 og eftermiddagsmad spises omkring kl.14.00.

I madordningen tages der hensyn til religiøse forhold. Er der øvrige madhensyn, der skal tages (eks. Allergier) SKAL der forlægges en lægeerklæring/dokumentation herpå.

Kosten i vuggestuen varierer dagligt mellem kolde og varme retter – og er baseret på hvad der er muligt at indkøbe, tilberede og anrette ift. økonomi, råvarer(årstid) mv. Samtidig er det et lille køkken mht. anretning til 15 børn – så det kan have sine begrænsninger ift. menuvalg.

Spørg gerne ind ift. ordningen – så der skabes en åbenhed omkring rammen.

Maddage

Der er enkelte dage om året hvor der fx laves fælles maddag i børnehaven, eller der laves bålmad med børnene. Her vil udgangspunktet også være sund og nærende mad.

Fødselsdage

I løbet af et år bliver der afholdt mange børnefødselsdage - nogle gange flere indenfor samme uge. Vi får mange henvendelser fra Jer forældre om, hvordan en fødselsdag kan afholdes, og hvad der typisk serveres.

Det er ikke mængden, men tanken og begivenheden, som vækker størst begejstring.

Vi henviser til at man medbringer en enkelt ting fx kage, is, el. frugtspyd etc. som barnet er med til at dele ud efter endt spisning af madpakken. Det primære for barnet er opmærksomheden omkring sin fødselsdag m. sang, gave og uddeling af medbragt kage el. lign.

Gå i dialog med personalet omkring tanker ang. den medbragte mad til uddeling.

Afslutning i børnehaven

Når et barn stopper i børnehaven bliver der ofte spurgt om der må bringes noget med til at dele ud. Intentionen er god og en fin måde at få sagt "på gensyn/farvel" på. Vores skolebørn vil dog i forbindelse med deres afslutning i samarbejde med børnehaven være vært for at dele noget ud fælles - således at det ikke bliver 20-25 børn som tager noget forskelligt med. Hermed kan alle være med, uden at tingene griber om sig. Stopper et barn før skolestart - så snak med stuen omkring rammen for afslutningen i institutionen.

Ovenstående er vejledende - og der kan være mange meninger omkring "den gode madpakke". Vi opfordrer til en konstruktiv og nysgerrig dialog, så vi sikrer at børnene har en sund og nærende madpakke og frugtpose med - som skal sikre et basalt behov hos barnet ift. at have energi og overskud til en god dag i dagtilbuddet.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge personalet.

**Personalet og Forældrebestyrelsen
Parkernes Dagtilbud 2024**