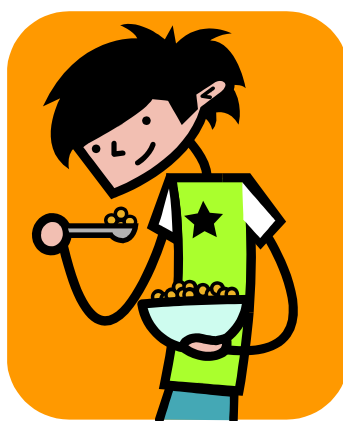


# Kostpolitik



*Sund mad til sunde børn i  
Svaneparkens Børnehus  
(opdateret 1.7.2024)*

*Håndtag på maven og elastikker på armene. Det ekstra fedtlag er helt naturligt, så længe man er under to år. Men vokser barnet ikke fra dellerne - eller kommer der oven i købet flere og flere af dem - kan de blive en belastning for barnet, helbredsmæssigt og socialt.*

*Stadig flere børn bliver overvægtige. Det skyldes en kombination af forkert kost og for lidt motion - men selv om vi ved ret meget om, hvordan overvægten opstår, er den ikke så ligetil at komme af med igen. Tit fører overvægt i barnealderen til en livslang kamp mod de ekstra kilo. Desværre ofte en forgæves kamp.*

*Jo tidligere man får rettet op på en truende overvægt, jo nemmere er det for barnet at opnå en sund og stabil normalvægt nu og resten af livet.*

*(Citat fra komiteen for Sundhedsoplysningen)*

## **Kære forældre**

Sund kost tager i bund og grund udgangspunkt i sund fornuft. Barnets sunde kostvaner grundlægges, medens børnene er små og vi er som voksne ansvarlige for dét, der er i den "rygsæk", børnene vokser op med.

Vi ved, at for meget sukker giver urolige børn. Og vi ved, at der ikke findes buttede børn – kun overvægtige børn, og overvægt kan være vanskelig at komme til livs.

Da det er vores ansvar som voksne at sikre barnets velfærd og trivsel, er det vigtigt, at vi i fællesskab har fokus på børnenes kostvaner og derigennem medvirker til en tidlig indsats. Derfor forventer vi, at I som forældre bakker op om børnehavens kostpolitik.

Kostpolitikken sætter fokus på den mad jeres børn spiser, mens de er hos os i børnehaven.

## **Overordnet mål**

Målet er gennem sund kost at:

- give børnene mulighed for at udvikle sig optimalt – motorisk, mentalt og socialt.
- sikre glade, aktive børn, - at de trives.
- Modvirke fejlnæring og overvægtsproblemer.
- styrke børnenes koncentration og indlæringsevne.

## **Delmål**

Børnene skal have en sund og varieret kost, som sikrer forbrænding og stabilt blodsukker dagen igennem, hvilket giver overskud til at deltage aktivt i hverdagen og sikrer læring.

## **Praksis**

- **Morgenmad:** Vi opfordrer til, at børnene spiser sund og ernæringsmæssig god morgenmad hjemmefra, inden de kommer i børnehaven.  
Har børnene ikke spist morgenmad hjemmefra, er der mulighed for at spise i børnehaven i tidsrummet kl.6.30-7.30. Børnehaven serverer havregryn og havrefras, samt havregrød på nogle dage (vuggestuen).
- Skal barnet have anden morgenmad, skal det spises hjemme. Vi opfordrer til at der serveres gryn, müsli, groft brød og frugt til morgenmaden, så barnet får en

god start på dagen. Undgå sødede morgenmadsprodukter, (som kan ligestilles med slik) og vær opmærksom på, at børn kun har brug for en halv liter mælkeprodukter i løbet af en dag.

- Madpakken og eftermiddagsmaden må ikke indeholde slik, mælkesnitter, kage samt alle former for kiks, drikkevarer og yoghurt (yoghurt naturel og skyr er OK).
- Giv barnet groft brød med til frokost og eftermiddagsmad. Hvidt brød som toast og diverse hvide boller indeholder **ingen** næring og optager pladsen for ernæringsrigtig mad.
- Rugbrød med pålægschokolade er fint, hvis der skal lidt sødt i madkassen 😊
- Frugtstænger indeholder så meget sukker, at de kun skal have plads i madkassen i begrænset omfang – ikke hver dag.
- Drikkedunken, som barnet har med hjemmefra, må kun indeholde vand. Husk at skifte vandet dagligt.
- Slik og kage må kun medbringes ved særlige lejligheder, såsom fødselsdage. Hvis I gerne vil servere et måltid til børnene i forbindelse med fødselsdag, så vær opmærksomme på, om måltidet skal erstatte børnenes madpakker eller være et supplement dertil.
- I børnehaven snakker vi om sund mad med børnene, og vi laver sund mad sammen med børnene på maddage.
- Én gang årligt afholder vi en temauge, hvor fokus er på sund mad og bevægelse.

*Gode råd fra forbrugerstyrelsen:*

*En madpakke skal bestå af groft brød med pålæg eller andet tilbehør.*

*En madpakke skal kunne tåle at blive pakket ind og ud, tåle at blive rystet og tåle at blive tabt og vendt på hovedet.*

*Pålæg må ikke kunne løbe ud, gøre brødet vådt eller på anden måde ende med at se uappetitlig ud, inden det bliver frokosttid.*

**Personale og bestyrelse i Svaneparkens Børnehus**

