

## Kostpolitik for Børnehuset Søbæk, vedtaget oktober 2015



I **Børnehuset Søbæk** følger vi Helsingør Kommunes Kostpolitik, som tager udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

### **Formand for bestyrelsen, Frederik Fleckenstein**

"Søbæk vil gerne følge Fødevarerstyrelsens anbefaling for indtagelse af sukker for børn i alderen 0-6 år. Anbefalingen lyder på et meget begrænset dagligt forbrug. I den forbindelse har Søbæk valgt ikke at servere sukker for børnene, og dermed lade det være op til forældrene 100 % at styre, hvornår og hvor meget sukker deres børn får i løbet af dagen.

Som beskrevet længere nede i kostpolitikken vil der være enkelte undtagelser i løbet af året."

Dvs. vi bestræber os på at følge de 8 kostråd:

- Spis frugt og grønt 6 om dagen. (Børn 3-5 om dagen)
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen (børn 60 minutter)

Vedtaget i bestyrelsen oktober 2015, og tages op igen oktober 2017.

Udarbejdet af kostudvalget, som er 1 medarbejder, vores kok og 1 forældrerepræsentant for bestyrelsen

## **Økologi**

Vi bruger ca. 50 % økologiske produkter, som typisk er mælk, frugt, grønt, æg, gryn og mel.

## **Sukker**

Vi har ”nul sukker”-politik. Det betyder, at vores mad ikke bliver sødet med sukker eller andet kunstigt sødemiddel.

Hvis I medbringer kage, boller eller andet til børnene, skal det være uden sukker eller kunstigt sødemiddel.

## **Morgenmad – fælles for alle**

Der er morgenmad hver dag fra kl. 6:30 – 7:30. Vi tilbyder økologisk havregrød, økologiske havregryn, økologiske cornflakes og hjemmebagt grovbrød. Der vil være ost, syltetøj uden sukker eller sødemiddel og smør til brødet. Til morgenmaden serveres økologisk letmælk og vand.

## **Frokost 0-3 år**

Frokosten bliver tilberedt af vores kok Line, som sørger for varieret mad, der følger årstiderne. Til frokostmåltidet tilbydes børnene vand. Vi tilbyder alt slags kød, men tager hensyn til særlige behov, hvis det kan lade sig gøre.

Line hænger madplanen op på opslagstavlen og på Nembarn, så I kan se, hvad jeres barn får at spise.

## **Frokost 3-6 år**

Børnene tilbydes vand til deres medbragte madpakker.

## **Eftermiddagsmad 0-3 år**

Børnene tilbydes friskt hjemmebagt grovbrød og frugt/grønt til eftermiddagsmad. Børnene tilbydes vand og mælk til eftermiddagsmåltidet.

## **Eftermiddagsmad 3-6 år**

Børnene skal medbringe en frugtpose, som spises om eftermiddagen, hvor der ligeledes tilbydes friskbagt brød fra vores køkken. Børnene tilbydes vand til eftermiddagsmåltidet.

## **Fødselsdag 0-3 år**

I vuggestuen opfordres I forældre til at medbringe frugt eller boller til børnene på stuen. Nogle forældre laver frugtspyd, frugtsalat eller medbringer noget andet frugt, end det børnene får til hverdag (fx ananas, melon, jordbær etc.). Andre bager et stort fad boller og pynter med flag, så det ser festligt og indbydende ud. Vi har et inspirationshæfte, I kan kigge i, hvis I har lyst – bare spørg efter det hos de voksne på stuen.

Vedtaget i bestyrelsen oktober 2015, og tages op igen oktober 2017.

Udarbejdet af kostudvalget, som er 1 medarbejder, vores kok og 1 forældrerepræsentant for bestyrelsen

Vi sørger for fødselsdagsskilt, flag, sang og leg – og at fødselsdagsbarnet er det særlige midtpunkt.

### **Fødselsdag 3-6 år**

I børnehaven fejres barnet med flag, sang, leg og fødselsdagsskilt. I skal som forældre tænke i sunde alternativer, hvis barnet vil dele ud i børnehaven. Aftal og få inspiration af/med de voksne på stuen eller spørg efter vores inspirationshæfte, hvis I har lyst.

Der må ikke uddeles slik i børnehaven pga. indholdet af sukker, farvestoffer, tilsætningsstoffer osv.

### **Afslutning, ferie m.m.**

Når barnet skal holde fødselsdag, ferie, har fået en lillebror/-søster, holder op mv., må I gerne medbringe sunde ting og sager til uddeling. Kager, slik og is er ikke velkomment.

Hvis børnene får is, slik, kage eller andet sukkerholdigt til alle mærkedage, vil sukkerindtaget i institutionen hurtigt blive meget højt.

### **Jul**

På Julehyggedagen får børnene risengrød med kanel-sukker, samt børnehavebørnene et glas saft. Til julehyggedagen vil der blive serveret æbleskiver om eftermiddagen til børnehavebørnene, og gløgg (børnegløg til børnene) & pebernødder når deres forældre kommer.

Vi husker også at sætte grød frem til børnehavenissen.

### **Fastelavn**

Til fastelavn bager hvert hus sine egne fastelavnsboller, som nogle af børnene også er med til at lave.

Fastelavnsbollerne serveres om eftermiddagen, efter vi om formiddagen har slået katten af tønden og leget andre sjove fastelavnslege.

### **Sommerfest**

Til sommerfesten serverer vi undtagelsesvist is til børnene.

Vedtaget i bestyrelsen oktober 2015, og tages op igen oktober 2017.

Udarbejdet af kostudvalget, som er 1 medarbejder, vores kok og 1 forældrerepræsentant for bestyrelsen