

Kostpolitik

Skansevejens

Børnehave



Skansevej 54
7000 Fredericia
Tlf.: 75924899



Børnenes sundhed er først og fremmest forældrenes ansvar.

Men de fleste børn tilbringer en stor del af deres dag i institutionen, og derfor spiller børnehaven også en stor rolle i forhold til, hvilke madvaner børnene får og tager med sig videre i livet.

Alt for mange børn får i dag alt for meget sukker.

De fleste børn elsker dem, de søde sager som slik, kager, kiks og så videre.

Alle børn vil derfor generelt kunne lide søde sager i større eller mindre mængder.

Hvor meget smag de får for det søde, er til dels op til de voksne, især i forbindelse med introduktion af nye smagsoplevelser.

Hvor meget er for meget sukker til børn:

Anbefalingen lyder på højst 30-35 gram sukker om dagen for børn under 6 år, 40-45 gram for et skolebarn og henholdsvis 50 og 65 gram for en voksen kvinde og mand.

Mængdemæssigt svarer en spiseske (med top) sukker til ca. 15 gram, og der er omkring 50 g sukker i en ½ liter sodavand.

Nogle morgenmadsprodukter indeholder så meget sukker, at de kan sammenlignes med slik. De meget sukkerholdige morgenmadsprodukter kan nemt indeholde 30-40 gram sukker pr. 100 gram. Spiser man sådanne morgenmadsprodukter har man stort set dækket det anbefalede sukkerindtag allerede fra morgenstunden.

Herunder anføres eksempler på, hvor meget tilsat sukker, der er i nogle produkter:

- 1 stk. Lillebror yoghurt 10-11 gram
- 1 lille portions pakke Cocopops, Frosties, Guldkorn o.l. ca. 12 gram
- 1 Mælkesnitte eller Knoppers 8-9 gram
- 1 kroners pose Vingummi ca. 6 gram
- 3 Bolsjer, almindelig størrelse ca. 10 gram
- 2 dl sodavand 20 gram
- 2 dl fortyndet sød saft 20-25 gram
- 1 tsk. sukker vejer 5 gram

Der skal god næring i madpakken, men den skal jo også spises.

Hvad hører til en god madpakke, og hvordan medvirker vi til, at børn også spiser madpakken?



Det er her, I som kompetente forældre skal vide, at den **"kærlige hilsen"** skal bestå af kvalitets kalorier i stedet for tomme kalorier. Og på kærlig vis omsætte denne viden til en lækker og sund madpakke, der mætter.

En god madpakke karakteriseres ved:

- Noget lækkert
- Noget sundt
- Noget, der mætter
- God tid til at spise
- En rar stund – hyggeligt
- Medbestemmelse medfører oftest, at madpakken spises

"Gi' madpakken en hånd";

- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød – helst rugbrød eller andet groft brød
- Pålæg – kød, ost
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og det søde

Gnavegrønt:

Agurk, avokado, bladselleri, blomkål, bønner, gulerod, kinaradise, majsolbe, minimajs, peberfrugt (alle slags), radiser, tomat, squash, sukkerærter.

Grønt som salat:

Råkost, bagte rodfrugter, kogte grønsager grøn salat m.m.



Fælles for frugt og grønsager – brug årstidens produkter:

Grønsager smager godt og giver farve og variation til madpakker.

Brød:

Rugbrød, fuldkornsbrød, grahamsbrød, grove pitabrød, grove "wraps", grove bagels, grove ciabatta brød, grove boller, grove sandwichbrød.

Fælles for alle former for brød:

Sørg for, at der er mange kostfibre i – mindst 6 gram og højst 5 gram fedt pr. 100 gram brød. Brød med mange kostfibre er basis i madpakken. Det mætter godt og indeholder sunde, vigtige fibre.

Pålæg:

Det kan være hamburgerryg, saltkød, roastbeef m.m. Det kan være æg, mager ost eller fiskepålæg af forskellig slags.

En god tommelfingerregel er, at der højst skal være 10 gram fedt pr. 100 gram.

Fisk:

Der bør anvendes en eller anden form for fisk helst hver dag. Det kan være torskerogn, tun, rejer, makrel m.m. Især de fede fisk som alle former for sild, makrel, hellefisk, laks og ørred er vigtig.



Frugt:

Smager sødt og er for mange en god afslutning på en sund frokost. Et stykke frisk frugt, måske henkogt frugt eller et par stykker tørret frugt. Lav evt. et lille frugtspyd.



*”Sunde børn
leger og lærer
bedst”.*

Kun fantasien sætter grænser for, hvordan du laver en lækker madpakke.

I nogen situationer glider madpakken lettere, hvis børnene har haft en form for medbestemmelse om indhold og mængde. Her er det dog væsentligt, at der ikke er frit valg på alle hylder, da børn ikke ved og heller ikke skal have ansvar i forhold til, hvilken og hvor meget mad, der skal til for at opretholde en god vækst og trivsel.

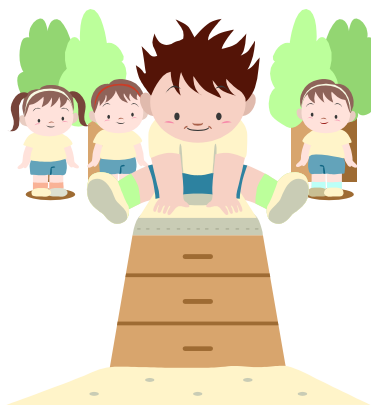
Du kan sammen med dit barn tage stilling til, hvad der skal i madkassen. Du kan give 2-3 slags valg indenfor forskellige brød typer, pålæg, grønt og frugt pr. dag.

Vi ser gerne:

At børnene ikke har kage, chokoladebarer, slik, yoghurt m/sukker, mælkesnitter m.m. med i madpakken. Personalet vurderer, hvis der er noget i madkassen, der ikke hører ind under overstående, sender vi det med hjem igen.

Børnehavens mål med en kostpolitik:

- Gennem sund kost at give børn mulighed for at udvikles optimalt (motorisk mentalt og socialt)
- Skabe glade, aktive børn, der trives.
- Modvirke fejlernæring overvægtsproblemer samt forebyggelse af sygdomme.
- Skabe rammer som gør, at måltidet bliver en god oplevelse.
- Tilbyde pædagogiske aktiviteter, hvor børnene lærer om sund kost.



Morgenmad:

Børnehaven tilbyder morgen mad dagligt indtil kl. 7.30. Vi serverer følgende:

- Grovboller, rugbrød
- Havregrød – havregryn
- I perioder yoghurt med - og uden frugt, men med lavt sukker og fedtindhold

- Grov – og mørkt knækbrød
- Tilbehør som ost, smøreost, og periodevis mørkt pålægschokolade
- Mælk at drikke

Maddage:

Når vi tilbereder mad i børnehaven, er det ernæringsmæssigt korrekt. Vi anvender friske råvarer, samt årstidens frugt og grønt. Vi inddrager børnene, og snakker med dem om, hvad der kunne være godt at spise. De er en aktiv del af processen i forhold til indkøb, tilberedning, borddækning m.m.

Vi forsøger at tilrette maddagene således, at børnene får mulighed for at smage nye og anderledes produkter, som de ikke nødvendigvis får i madpakken dagligt. Det er vigtigt for os, at fisk indgår som en naturlig spise.

Hygge og fødselsdage:

Hvis vi hygger os en dag eller fejre noget, så er det med fokus på det sociale samvær. Når vi servere noget, er det med omtanke for, at børnene ikke får for meget sukker og fedt. Hvis jeres barn skal fejre fødselsdag her i børnehaven, er det barnet, der er i fokus. Barnet holder fødselsdag for egen stue og hvis man har noget med hjemmefra til at dele ud til kammeraterne, vil vi opfordre jer til, at I tænker sundt.

Sundt til fødselsdage:

Det kan fx være frugtspyd, pålægskagemand, grovboller, rugbrødssandwichs m.m. Inviterer I barnets stue hjem til fødselsdag, vil vi anbefale, at I tænker over måltidets indhold.

Har I brug for inspiration til en børnefødselsdag, kan I se på hjemmesiden:

www.frugtfest.dk

Grønt som pålæg:

Agurk, avokado, kogt kartoffel og tomat.