Børnehuset Ørslevs kostpolitik
Børn har behov for sund mad, så de kan vokse og udvikle sig. Sund mad handler om en blanding af "sunde" og "usunde" madvarer og deres mængde i forhold til hinanden. Ingen madvarer er i sig selv bandlyste. Selvom de fleste for eksempel synes, at pålægschokolade som mindre lødigt, er en skive groft brød med en skive pålægschokolade et sundt valg, fordi brødet vejer langt mere end pålægschokoladen. For at sikre at barnets behov for de forskellige næringsstoffer dækkes er det vigtigt at kosten er varieret.

Mellemmåltider
Ofte er der kun 3-4 timer mellem barnets morgenmad og frokost, derfor er det ofte nok, at barnet har mulighed for at tage en mad fra sin madpakke.
Mellem frokost og aftensmad går der ofte mellem 6 og 7 timer. Om eftermiddagen har barnet derfor brug for et større mellemmåltid. Frugt og grønt er ofte ikke nok, så supplér fx med en grovbolle.

Det skal sikres, at børnenes energibehov dækkes i det tidsrum, de er i institutionen, dels gennem mad og drikke der serveres/medbringes, dels via oplysning til forældrene om de behov børnene har.

Vi synes det er forældrene der skal bestemme, derfor blander vi os ikke i hvad børnene har i madpakkerne Det er bedre at oplyse forældrene, om sund mad f. eks ved en personlig snak, og forældremøder, samt at personalet gør meget ud af at virke som rollemodeller.

MORGENMAD
Fra børnehaven åbner kl. 6.30 til kl. 7.30 tilbydes der morgenmad. Der er cornflakes, havregryn, havregrød og en gang imellem grovboller. Ligeledes tilbydes der minimælk og/eller vand. Der skal ikke medbringes morgenmad/morgenmadsprodukter med hjemmefra.

FROKOST
Madpakken medbringes i en madkasse med barnets navn på. Til frokost spiser børnene deres medbragte madpakker. Der opfordres til en sund og varieret kost.
HUSK at vindruer skal halveres og gulerødder skal være til kogte vuggestuebørn
Det er jeres opgave som forældre at for-åbne tingene (snacks de har med i madpakken/frugtkassen) hjemmefra, sådan at børnene selv kan åbne resten/ tilgå tingene nemt. Det giver dem en succesoplevelse og en følelse af selvstændighed.

FRUGT
Hver dag skal børnene medbringe en pose/kasse med eftermiddagsmad. Vi anbefaler at eftermiddagsmaden varieres jævnligt. Forslag til indhold: Frisk frugt/grønt skåret i små bidder, frugt, (nødder kun børnehavebørn), dadler, figner, abrikos, mandler, få rosiner, knækbrød, riskiks, grovbolle eller anden form for mættende brød. Børnene har hele dagen adgang til deres madpakke.

FØDSELSDAGE
Det er op til forældrene, hvad man vil servere til ens barns fødselsdag. Det er dog vores opfordring, at man ikke overdriver mængden af sukker og søde sager. Der kan sagtens holdes en festlig fødselsdag med et lille stykke kage, en grovbolle, popkorn (kun i børnehaven), frugt el.lign. Der skal ikke uddeles slikposer til fødselsdage som børnene efterfølgende skal tages med hjem. Børnene får det der serveres til fødselsdagen og ikke mere. Et børnehavebarn er til fødselsdag gennemsnitlig hver anden uge i løbet af et år. Hiv fat i personalet på stuen og aftal nærmere for afholdes af fødselsdag for guldklumpen i børnehuset.

TIPS OG TRICKS TIL MADPAKKEN
Det kan være en udfordring at lave en indbydende madpakke, som ikke er rodet og uoverskuelig – eller som ikke hurtigt bliver det, når de små fingre har været der

Ved behov kan I forældre måske afhjælpe ovenstående, ved at:

- Bruge de store stykker mellemlægspapir. Fold dem på midten og maden ligger nogenlunde sikkert derinde. Så kan madkassen endda klare en enkelt tur på gulvet, uden at makrelsalaten har lagt sig oven på leverpostegen.
- Tænk over at for mange små "pakker" kan virke uoverskuelig, specielt for en 1-3 årig.
- Lave kvarte rugbrøder da de er nemmest at håndtere, specielt for de mindste.
- Sikre sig, at børnene har en madkasse med navn på, de selv kan åbne og lukke, det sidste for at undgå at madkassen får en del rysteture.
- Lav en madpakke, hvor volumen alene ikke tager appetitten. Børns maver er jo ikke så store som de voksnes.
- Skære rugbrødene i små trekanter eller lignende, så virker de måske lidt sjovere!.
- Simpelt hen nøjes med leverpostej, hvis det er yndlingsmaden.
- Lad børnene hjælpe med at lave madpakken. Det er nogle gange sjovere at spise noget, man selv har været med til at lave. Og så bliver det sværere at sige, at man ikke kunne lide det.
- Læg gerne små "overraskelser" som (nødder og mandler kun til børnehavebørn), mini majs, rød/grøn/gul peber, oliven, cherrytomater, osteklodser, tørret frugt, agurkestave, bær efter årstiden, en lille pakke rosiner o. lign eller lav tegning af et lille hjerte, en sløjfe om madkasse eller læg en pæn serviet i.

ALTERNATIVT "GUF"

- Stave af gulerod, agurk eller peberfrugt
- Mini majs
- Ostestave
- Radiser
- Jordbær
- Nødder
- Buket af blomkål el. broccoli

HVAD VI SYNES HØRER HJEMMET TIL

- Kage eller småkager
- Frugtyoghurt
- Drikke yoghurt
- Chokoladekiks kikschips
- Knoppers
- Mælkesnitter
- Alle former for slik
- Sukkerholdige drikke som saft og juice
- Kakaomælk
- Flødeboller

Gode links om kost:
www.fødevarestyrelsen.dk
www.altomkost.dk
www.6omdagen.dk
www.stam.dk
www.sundhedsstyrelsen.dk
www.boernemad.dk