

# Kostpolitik for daginstitutionerne i Hinnerup syd/vest



## For institutionerne:

Børnehaven Engen  
Børnehaven Bymarken  
Korsholm Børnehave  
Børnehuset Mælkevejen

Den rette ernæring har stor betydning for barnets udvikling og trivsel. Barnet bruger energi på bevægelse, udvikling og læring. Kroppen har brug for den rigtige energi og det rigtige brændstof. Energien kommer fra god søvn, bevægelse og motion, sund varieret kost og væske.

Kostpolitikken er udarbejdet af sundhedsambassadørerne og bestyrelsen i samarbejde med diætist Trine Kejser. Vores intention er at skabe en ramme, hvor vi sætter fokus på sund levevis og gode vaner.

Vores politik er blandt andet udarbejdet ud fra denne viden:

### **Morgenmaden**

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og der tilbydes i alle afdelinger morgenmad fra kl. 6.30–7.30. Vi har valgt, at vores tilbud skal være et enkelt og sundt tilbud med brændstof og den rigtige energi, så børnene får den bedste start på dagen.

#### **Morgenmaden kan bl.a. bestå af:**

- Havregryn (evt. med et drys sukker eller rosiner)
- Havregrød
- Groft knækbrød med smør
- Rugfrø og/eller cornflakes
- Boller, hvis der er bagt
- Der tilbydes mælk og vand til måltidet.

### **Mellemmåltider**

Vuggestuebørn får hver formiddag et mellemmåltid, som institutionen sørger for. Børnene får en bolle eller rugbrød og frugt.

Børnehavebørnenes mellemmåltid bør være en del af deres madpakke, så denne f.eks. indeholder en ekstra mad, hvis der er brug for et mellemmåltid.

### **Madpakken**

Børnene har brug for energi og at få opladet depoterne, så madpakken bør indeholde mad børnene bliver mætte af.

Madpakken bør bestå af en sund og nærede kost som giver ny energi og



overskud til leg, bevægelse og læring. En sund madpakke bør bestå af rugbrødsmadder/groft brød, grønt, frugt, kød og evt. fisk.

Hav fokus på at børnenes madpakker indeholder ting de selv kan håndtere. F.eks. gøre en appelsin eller mandarinen klar til, at det kan pilles af barnet selv, åbne lidt op for ostehapsen, bægre med de selv kan åbne mv.

Når børnene skal på tur, anbefales det, at madpakken er tur venlig. Her menes der f.eks. klapsammenmadder og madpakker uden for meget emballage.

Der serveres vand i børnehaven og mælk i vuggestuen til madpakken. Dog har alle børn hver deres drikkedunk med i institutionen.

### Eftermiddagsmaden

Eftermiddagsmaden anbefales også at indeholde mad som giver barnet ny energi og mulighed for, at depoterne bliver ladet op til eftermiddagen. Her bør også groft brød/rugbrødsmadder frugt, grønt mv. indgå.

Børnene anbefales at have to 'madpakker' med i stedet for én madpakke og en let eftermiddagsmad. Eftermiddagsmaden bør ikke alene indeholde f.eks. kiks, yoghurt og en ostehaps.

Personalet henvender sig til forældre, hvis barnet eksempelvis har for lidt mad med, eller hvis personalet oplever, at barnet har brug for noget andet i en periode. I forældre må også meget gerne henvende jer, hvis I har spørgsmål omkring kost.

### For børnene under 3 år

For vuggestuebørnene følges sundhedsstyrelsens anbefalinger mht. valg af frugt og grønt. For børn under 3 år anbefales det at børnene ikke får serveret nødder, hård frugt og grønt. Maden skal ikke være hård, som kan brække af i stykker, da dette kan komme i den gale hals.

Kog guleroden, lad pæren være lidt blød, server moden kiwi, melon, ananas, mango osv.

### Arrangementer

Når der holdes arrangementer i institutionerne, må der gerne være fokus på, at børnene får serveret en sund og varieret kost. Hver af institutionerne har lavet deres egen fødselsdagspjece der angiver, hvordan der her fejres fødselsdag.

### Gode råd til sund kost

Der findes masser af inspiration på nettet. Besøg gerne [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

Link til sundhedsstyrelsens håndbog for sundhedspersonale 'ernæring til spædbørn og småbørn' [https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/~/\\_media/2986643F11A-44FA18595511799032F85.ashx](https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/~/_media/2986643F11A-44FA18595511799032F85.ashx)

Link til sundhedsstyrelsens hjemmeside og publikationen: Sunde Børn. Til forældre med børn i alderen 0–3 år (2016) [https://www.sst.dk/da/udgivelser/2015/~/\\_media/6CB646B7A7C4415BB425E-631810DE04F.ashx](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2015/~/_media/6CB646B7A7C4415BB425E-631810DE04F.ashx)

*Kostpolitikken 2017 er udarbejdet af bestyrelsen for enhederne 2017.*



Favrskov  
Kommune