

## Ringsted Private Skovbørnehaves kostpolitik

Det overordnede mål med kostpolitikken er at fremme børnenes trivsel og velbefindende. Dette opnås ved, at forældrene og personalet hver dag tilbyder børnene en sund kost, som giver dem mulighed for at udvikle sig optimalt – fysisk, psykisk og socialt. Gennem sund og varieret kost, sikres børnene en jævn forbrænding dagen igennem, hvilket giver overskud, til at deltage aktivt i egen hverdag og sikre læring.

### Morgenmad

Vi opfordrer forældrene til at give børnene et godt morgenmåltid. Meget gerne et måltid, der giver børnene energi til formiddagens aktiviteter.

- Rugbrød, grovbolle
- Havregryn, havregrød og müsli
- Ost og frugt

Disse madvarer giver energi, og mæthedfølelsen holder indtil frokost.

Børnehaven tilbyder morgenmad mellem 6.30 – 7.30. Her bliver børnene tilbudt økologiske havregryn, havregrød, økologiske branflakes og mælk. Man må ikke medbringe egen morgenmad.

### Formiddag

Ved morgensamlingen tilbydes varieret frugt og grønt, der leveres til børnehaven 1 gang om ugen. Frugtordningen indgår som en del af forældrebetalingen.

### Frokost

Vores hverdag er meget aktiv og kroppen bruges hele tiden, så madpakken er vigtig for børnenes velbefindende.

Oplever vi at et barn ofte er sulten udenfor frokosttid, tager vi en snak med forældrene. I særlige tilfælde kan det være ok at tage en mad fra madkassen, men som hovedregel spiser vi sammen, så børnene kan være med i de aktiviteter vi laver i løbet af formiddagen.

Vi bestemmer ikke hvad børnene skal have med i madkassen, men opfordrer forældrene til at give en sund og varieret madpakke med, der sikrer en jævn forbrænding.

Som udgangspunkt blander vi os ikke i, hvilke dele af madpakken børnene spiser først/sidst eller undlader at spise, da vores holdning er, at det som forældrene kommer i madpakken, er det der må spises. Derfor beder vi forældrene om jævnlige at se på, hvad der kommer med hjem i madpakken – og så evt. regulere indholdet. Så hvis det fx kun er "guffet" der er spist hver dag og

alle rugbrødsmitterne kommer med hjem igen, så kan man skære ned på "guffet" og komme mere rugbrød i madkassen i en periode.

En nærende madpakke, som hjælper barnet til at få en god dag kan indeholde:

- Grønt – gnavegrønt
- Brød – rugbrød, groft knækbrød eller groft brød
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – gerne en slags fiskepålæg
- Frugt

Find selv inspiration på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Når vi spiser madpakkerne i skoven er det vigtigt at børnene selv kan åbne madkasse og drikkedunk, og at maden er let at pakke ud for små fingre. Vi opfordrer til små klap-sammen-madder, som lettere kan tåle en tur på jorden end en åben mad kan. Madpapir er meget lettere at åbne end husholdningsfilm, og begræns antallet af små bølter, som også kan være svære at åbne. Al emballage på fx ostehaps osv. beder vi jer om at åbne hjemmefra, ligeledes at skrælle mandariner osv.

I vinterperioden spiser vi også ude så ofte vi kan, og her er det ekstra vigtigt at maden er let at gå til, også med fingervanter på, så vi ikke skal sidde stille for længe.

Drikkedunken skal indeholde vand, og ikke saft eller andre sukkerholdige drikke.

I vinterperioden kan børnene have en termokande med varm te med.

**I hvepsetid sætter skovbørnehaven plancher op på tavlerne, for der er søde sager i madpakken ikke tilladt af hensyn til jeres børn.**

### Eftermiddagsmad

Vi lægger vægt på at børnene lærer om, og får en sund og fornuftig kost – også om eftermiddagen. En god retningslinje er, at eftermiddagsmaden som udgangspunkt bør være en lille variant af frokosten og indeholde;

- Grønt – gnavegrønt
- Brød – helst rugbrød eller groft brød
- Frugt

Maden er tænkt som et mellemmåltid – ikke bare som lidt "hygge". Husk at mange børn først får mad flere timer senere.

## Sukkerpolitik

For at begrænse børnenes sukkerindtag, vil der kun ved særlige arrangementer i børnehaven blive serveret saftvand, is, slik eller kage. Herudover er der nogle traditioner i børnehaven, hvor der bages og serveres mad for børnene. Fx er børnene ofte med til at bage boller, hvilket vi betragter som en pædagogisk aktivitet til glæde for hele huset.

## Fødselsdage

Fødselsdage bliver udelukkende afholdt i morgensamling på den stue barnet går på, i forbindelse med børnehavens daglige frugtuddeling. Det betyder, at fødselsdagsbarnet må uddele en lille ting, hvis man har lyst til det.

Man bestemmer selv, hvad der evt. skal deles ud – selvfølgelig i begrænsede mængder. Husk på, at børnene også får frugt til morgensamlingen og at de skal spise frokost et par timer senere, så det er faktisk ikke ret meget der skal til, for at fejre en god fødselsdag.

Ideer til fødselsdagsguf kan være:

- Grovbolle med ost eller pålæg
- Smoothies
- Frugtspyd
- Rugbrødshapser
- Grøntsager/gnavegrønt
- Pølsehorn
- Pizzasnegle
- Et lille stykke kage

## Arrangementer i børnehaven

Børnehavens fødselsdag

Fastelavn

Sommerfest

Overnatning

Bedsteforældredag

Julefest

## Traditioner i børnehaven

Der afholdes jule – og påskefrokost i børnehaven, hvor forældrene medbringer en ret pr. barn.

Der laves fælles bålmad.

Der bages til jul og fastelavn.

## Sund kost og sukkerforbrug

En sund kost bør højst indeholde tilsat sukker svarende til 10 % af kostens energi indhold. Denne mængde svarer til 30 – 40 gram sukker om dagen, for et børnehavebarn. Her kan det nævnes, at ½ l sodavand indeholder 50 g sukker og at 100 g slik indeholder ca. 50 g sukker.

## Bordskik i børnehaven

- Vi starter samlet med at spise.
- Vi holder bordskik.
- Vi rydder op efter os selv.

I skoven sidder vi også samlet og spiser. Men her må man gerne rejse sig, når man har pakket sammen og fået lov af en voksen. Ellers kan børnene nemt sidde og blive kolde.

-