

Kostpolitik i Ringsted Private Skovbørnehave



Formål

Det overordnede mål med kostpolitikken er at fremme børnenes trivsel og velbefindende. Dette opnås ved, at forældrene og personalet hver dag tilbyder børnene en overvejende 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 sikrer god leg og læring. Den kost, som skovbørnehaven tilbyder børnene, er overvejende økologisk.

Vi sørger for:

- Fra 6.30 - 7.30: Tilbud om morgenmad, som består af havrefras eller havregryn med mælk.
- Ca. kl. 9.00: Formiddagsfrugt og grønt + evt. knækbrød.
- Alsidig bålmat på udvalgte dage, ofte med udgangspunkt i naturens spisekammer.

I sørger for:

- Frokostmadpakke (spises ca. kl. 11) og drikkedunk med vand (begge dele i tasken).
- Eftermiddags-madpakke (spises imellem 14 og 15) lægges i køleskabet når I afleverer.

Få regler – men mange gode råd og anbefalinger

Vi bestemmer ikke over madpakkens indhold eller hvad man deler ud til en børnefødselsdag, men vi opfordrer forældrene til at huske på, hvor vigtig kosten er for et godt velbefindende hele dagen, særligt når man er så fysisk aktiv, som skovbørn er. Mælkesnitter og pandekager er lækkert, men mætter ikke længe. Overvej også gerne, at børn inspireres af det, de ser andre børn have med i madpakken, og ofte efterspørger at få det samme. På den måde er man som forælder også med til at skabe en madkultur iblandt børnene, så påvirk en meget gerne i en sund fremfor en usund retning.

Som udgangspunkt blander vi os så lidt som muligt 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 opfordrer vi forældrene til 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 rugbrøds-madderne kommer med hjem igen, så kan man skære ned på "guffet" og komme mere rugbrød i madkassen i en periode. Hvis man oplever, at ens barn har brug for guidning/støtte ift. sin mad, vil vi selvfølgelig gerne hjælpe.

De få no-go's i børnenes madkasser er: slik, chokolade og chips.

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
- Vand i drikkedunken (ved andre behov aftales med personalet)



Find selv inspiration på www.altomkost.dk

Hvis et barn har særlige behov ift. mad/drikke orienteres personalet, så vi sammen kan lægge en plan.

Praktiske råd og hjælp til selv-hjælp

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 (undgå helst sølvpapir, da det er svært nedbrydeligt hvis/når det havner i skovbunden), 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.

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

I hvepsetid bedes I være ekstra opmærksomme på, hvad I kommer i madpakkerne af hensyn til jeres børns sikkerhed.

Mad og pædagogik

I skovbørnehaven ser vi stor værdi i at lave mad sammen med børnene. Dette er en fin pædagogisk aktivitet, hvori vi kan inddrage skoven og naturens spisekammer, og på den måde give børnene en viden om, hvor maden kommer fra og glæde ved at kunne finde spiselige ting i naturen. Desuden har vi urtehave, hvori vi sammen med børnene producerer afgrøder, som vi også spiser og forarbejder fx ved at sylte osv.

Vi finder tit på at bage boller, og nogle gange pandekager eller andre gode sager, enten over bål eller hjemme i skovbørnehaven. Dette gør vi både fordi børnene lærer af at være med i køkkenet, men også fordi det bidrager til en hyggelig og stemningsfuld dag, hvor vi nyder noget, vi har lavet i fællesskab. Derfor er det også vigtigt, at det lækre vi laver, rent faktisk opleves som noget særligt for børnene. Hvis man er vant til, at der altid er mange snacks som kiks, pandekager, yoghurt osv. i madkassen, er det ikke lige så særligt, når vi i Skovbørnehaven har lavet fx rabarbergrød eller vafler en dag.

Fødselsdage og mærkedage.

Vi holder fødselsdag i forbindelse med morgensamlingen i barnets gruppe. Til fødselsdage er man velkommen til at medbringe en lille ting, som barnet kan dele ud af til vennerne.

Man bestemmer selv, hvad der evt. skal deles ud – selvfølgelig i begrænsede mængder. Husk på, at børnene 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

Hvis et barn stopper på et andet tidspunkt end ved overgang til skole (hvor vi holder fælles afslutning) er det muligt at markere dette med en uddeling af fødselsdag. Det kan fx i forbindelse med flytning eller lignende. Hvis der er flere, der stopper samme dag, vil det være en god ide at koordinere med de andre forældre.

Sund kost og sukkerforbrug

En sund kost bør højst indeholde tilsat sukker svarende til 10 % af kostens energiindhold. 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.

Se gerne de 7 kostråd for yderligere info og inspiration

<https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering/Boern-fra-2-aar-og-voksne>

5 hurtige råd til en god skovmadpakke, som er let at gå til for jeres barn:

- 1. Sund og grov kost (groft brød, frugt og grønt) = energi til hele dagen. Vigtigt for et skovbarn.**
- 2. Klap-sammenmadder er lette at håndtere – også med vanter på om vinteren.**
- 3. Åbn emballage hjemmefra fx ostehåpser, figenstænger osv. så dit barn kan selv.**
- 4. Køb madkasse og drikkedunk som dit barn selv kan åbne/håndtere.**
- 5. Undgå alt for mange valgmuligheder, og skær ned på guffet, hvis dit barn ikke får spist noget af det grove.**

