



# Kost-politik

## Overordnede mål

Børnehuset Rosenlund ønsker at støtte op om en sund og varieret kost til børnene, da en sund kost giver de bedste vilkår for at børnene kan udvikle sig optimalt både motorisk, mentalt og socialt.

Børnehusets kostpolitik er derfor udarbejdet med fokus på at fremme en sund og aktiv livsstil, og samtidig med Børnehusets værdier i mente. Det betyder at vi ikke har en rigid 0-sukker politik, men at vi opfordrer forældrene til at bruge deres sunde fornuft.

Vi tilstræber at indkøbe økologiske, nøglehuls- og/eller fuldkornsmærkede produkter, til de måltider som Børnehuset tilbyder.

## I praksis

### Morgenmad:

- I tidsrummet 06.30 – 07.45 tilbydes morgenmad i børnehuset. Morgenmaden består af et sundt udbud af produkter f.eks. hjemmebagte grovboller, havregryn og rug fras. Hertil serveres mælk, the eller vand.
- Der sættes ikke sukker på bordet, men forældre som ønsker at deres børn får sukker på deres morgenmad, kan selv tage det i skabet og sætte det på plads igen. Der tilbydes også rosiner/andre tørrede frugter som alternativ til sukkeret på morgenmad eller honning som sødemiddel til theen.
- Det er ikke tilladt for børnene at medbringe egne morgenmadsprodukter.

### Frugt:

- Ca. klokken 14.00 tilbydes frugt og vand, gerne suppleret med lidt hjemmebagt brød, pasta, knækbrød eller andet sundt. Frugten skal betragtes som mellemmåltid og meget sultne børn bør have en madpakke med som også rummer mad til eftermiddagsstunden.



## Køst-politik

### Madpakken:

- Både før og efter frokost kan sultne børn hente en mad fra deres madpakke, som kan spises i køkkenet. Madpakkerne bør derfor indeholde nok mad til både frokosten og til mellemmåltider før og efter frokost.
- Ca. klokken 11.00 spises de medbragte madpakker. Til frokosten serverer vi ét glas mælk til hvert barn, herefter tilbyder vi vand. Børnene spiser i spisegrupper på hhv. Hyggestuen, Dagligstuen og i køkkenet. Fra januar til april spiser vi på Toppen med de Kongelige.
- Madpakken må ikke indeholde slik og kage. Indeholder madpakken alligevel noget af ovenstående, eller medbringer barnet slik i sin taske eller lommer, fjerner personalet dette og det pakkes ned i madpakken igen eller udleveres ved afhentning.

### Mærkedage:

- Til fødselsdage må f.eks. kage, boller, frugtspyd mv. gerne medbringes i Børnehuset. Vi opfordrer til at man ikke medbringer slik. Vi fejrer fødselaren sammen med hele børnegruppen, så der skal medbringes til alle, dog foretrækker vi at der kun er til ét enkelt stykke kage/én enkelt bolle pr. barn.
- Ved fødselsdagsbesøg i jeres hjem, opfordrer vi til at udbuddet af sukkerholdigt mad ligeledes er begrænset, og at alternativer som frugt og grønt m.m. tilbydes på lige fod med det usunde.
- Slik, kage, boller og andet spiseligt frabedes til alle andre lejligheder hvor man kunne have lyst til at dele ud (f.eks. fejring af ferie, familieforøgelse osv.). Har man lyst til at markere en særlig lejlighed, som ikke er fødselsdag, kan man medbringe f.eks. klistermærker eller balloner. Alternativt kan man, såfremt det meldes ud i god tid, medbringe frugten til eftermiddagsfrugt. Det kunne f.eks. være lidt "sjovere" frugt som ikke har mulighed for at tilbyde i Børnehuset, eller frugt skåret spændende ud.

### Arrangementer:

- Ved arrangementer i Børnehuset følger vi vores overordnede retningslinjer, som er beskrevet under "overordnede mål".