



# Kostpolitik i Brumbassen

Revideret 30.08.2018

## Grundlæggende

I Brumbassen vil vi med denne kostpolitik bidrage bedst muligt gennem kosten til at børnenes udviklingsmulighed, både mentalt, motorisk og socialt samt skabe glade aktive børn der trives.

I det omfang det er muligt også modvirke overvægtsproblemer, fejlnæring samt spiseforstyrrelser. Vi er en DGI certificeret institution der har fokus på kost og bevægelse og har derfor et naturligt fokus på den mad vi spiser.

- Der serveres ikke mad i Børnehuset Brumbassen, så børnene skal have madpakke med.
- Vi er ikke en nulsukkerinstitution, men har en naturlig opmærksomhed på sukkerindtag.
- Vi serverer lidt morgenmad.
- Vi giver et lille mellemmåltid om eftermiddagen som populært kaldes "frugt"
- I vuggestuen serverer vi desuden et lille mellemmåltid om formiddagen.
- Brumbassen betaler for alt vi spiser der ikke er i madkassen.
- Denne kostpolitik gælder alle de måltider der bliver serveret i Brumbassen.

## Madpakker

Vi vil grundlæggende ikke blande os i hvad børnene har med i madpakkerne men vi vil opfordre til at madpakken i daglige består af rugbrød med pålæg, frugt, grønt, ostestænger, tørret frugt og nødder, tilpasset barnets alder.

Vi vil også bede om at juicer, saftvand, drikkeyogurt eller lignede ikke er i madpakken, da vi serverer vand og mælk til alle børn.

Danone, Knoppers og mælkesnitter eller andre meget sukkerholdige snack mener vi ikke høre hjemme i madkassen i det daglige da det kan påvirke børnenes blodsukker og derigennem humør negativt.

Vi oplever at de bedste madpakker er dem børnene selv kan håndtere. Madpakken skal derfor helst være nem at gå til. Ting der skal bruges hjælp til at åbne må meget gerne være åbnet eller klippet op hjemmefra så de er lette at gå til. Det kan f.eks. være små pølser, ostehapser og figenstænger. Overvej også om rugbrødet skal være skåret ud i kvarte. Børnene får tilbudt både mælk og vand at drikke til deres madpakker.

Selv om det er i bedste mening, så kan det være en udfordring for både store og små børn at have for mange valgmuligheder i madkassen på samme tid. Derfor opfordrer vi til at der er omkring 3 forskellige ting i om dagen. Variationen i indholdet kan så være fra dag til dag. Forældre kan altid spørge om hvordan maden i madkassen er blevet modtaget og vi vil også give tilbagemeldinger til forældre, der måske kunne have gavn af at justere indholdet i madkassen lidt.

## Morgenmad

Morgenmad er fra klokken 6.30 til 7.15 og består normalt af havregrød, cornflakes, havrefras, brød, mælk og vand. Det er en hyggelig og god måde at komme om morgenen, for dem der kommer tidligt.

Vi opfordrer dog til at børnene har spist lidt morgenmad hjemme også. Det gør at der er energi til morgenen inden man kommer i Brumbassen også og afleveringen kan være nemmere.

## Særlige maddage

Lejlighedsvis og særligt i forbindelse med højtider holder vi nogle maddage, hvor vi sammen med børnene tilbeder maden. Det kan også være over bål på legepladsen som både børnehaven og vuggestue deltager i.

Der bestræber vi os også på at måltidet er et sundt tilbud der følger sundhedsstyrelsens retningslinjer men også at børnene præsenteres for smage som måske ligger lidt udover det de fleste normalt smager.

## Vuggestuen

De små mellemmåltider om formiddagen og om eftermiddagen består ofte af hjemmebagt brød, kogte grønsager, grov pasta, yoghurt med mysli, rugbrød med smør og frugt, hertil drikkes der mælk. Til madpakkerne hjemme fra drikkes der vand.

Personalet i vuggestuen har en opmærksomhed på at lade børnene smage så mange forskellige ting som muligt i den tid børnene er i vuggestuen. Langsom tilvænning til mange smage er med til at undgå meget kræsende børn.

Fødselsdage i vuggestuen holdes om formiddagen cirka 8.45 i forbindelse med formiddagsmåltidet. Da vi ikke er en nulsukkerinstitution men har en naturlig opmærksomhed på sukkerindtag, vil vi henstille til at det som forældrene medbringer til en fødselsdag er et sundt tilbud som det anbefales i sundhedsstyrelsens retningslinjer. Vi har mange fødselsdage og det bliver samlet set en anelig mængde sukker, hvis alle kommer med kage.

Forældre er selvfølgelig altid velkommen til at gå i dialog med personalet omkring ideer og inspiration til både fødselsdag og indholdet i madpakkerne.

## Børnehaven

For at imødegå børnenes sult og derigennem energiniveau samt koncentrationsevne, har børnehavens børn i stedet for et serveret mellemmåltid mulighed for at tage en mad fra madpakken allerede mellem klokken 8.30-9.00.

Til frugt om eftermiddagen bliver der serveret et mellemmåltid der kan bestå af både brød, grov pasta, yoghurt med mysli samt frugt og grønt.

Børnene i børnehaven skal hver dag medbringe en drikkedunk med vand der kan bruges til ture samt at have med på legepladsen. Børn der ikke har fået nok at drikke kan blive utilpasse, at have en drikkedunk med vand kan være med til at forebygge dette.

Fødselsdag i Børnehaven holdes helst i forbindelse med vores eftermiddagsfrugt som ca. kl. 14.15 og består typisk af et lille stykke kage, hjemmebagte boller og frugt. Forældrene er selvfølgelig også velkomne til at gå i dialog med personalet omkring hvad I ønsker at servere samt få ideer til dette. Personalet har et godt overblik over hvad børnene får serveret og varierer det løbende.

*Link til sundhedsstyrelsen:*

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-institutioner/daginstitutioner/>