

Kostpolitik Frændehus Rev. September 2025



Børn tilbringer det meste af deres vågne tid i institutionen. Derfor er det vigtigt, at de får sund og tilstrækkeligt mad i børnehaven. Samtidig danner børn kostvaner som de ofte tager med sig videre i livet – vaner som ofte kan være svære at ændre som voksne. Derfor har vi i Frændehus lavet en kostpolitik, som vi håber I forældre, vil støtte op om.

Overordnede mål:

- *Gennem sund mad, at give børnene de bedste muligheder for at udvikle sig motorisk, mentalt og socialt.*
- *Skabe glade og aktive børn.*
- *Støtte udviklingen af sunde kostvaner.*

Der kan være forskel på den mad, Frændehus serverer og den mad børnene får derhjemme.

Vi bestræber os på at Frændehus fremstår som ”den gode rollemodel”.

Morgenmad:

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, da det skal give energi til dagens aktiviteter.

Børn der møder inden kl. 7.15 får tilbudt morgenmad.

Morgenmaden er økologisk, bestående af havregryn, havregrød, som topping tilbydes tranebær, råsukker eller andre sunde alternativer.

Vi tilbyder årstidens frugt og grønt i mindre mængde.

Til morgenmaden drikkes mælk eller vand.

Om fredagen serveres der brød med smør og syltetøj.

Madpakken:

Frokost spises normalt kl. 11.00, hvor børnene samles i deres børnegrupper.

I vuggestuegruppen spiser de omkring kl. 10.30.

Børnene medbringer madpakke hjemmefra.

Madpakken må meget gerne være fyldt med sunde ting, som giver energi til dagen.

For at sikre en god og sund frokost, bør madpakken være fri for slik, kage og andre søde sager.

Til maden drikkes vand.

Formiddagsmad:

Vuggestuegruppen tilbyder en lille formiddagsmad. Der serveres knækbrød med smør og årstidens frugt / grønt.

I Børnehaven må man gerne tage en formiddagsmad fra sin madpakke.

Frugt- eftermiddagsmad:

Om eftermiddagen (mellem 14.00 og 15.00) spiser børnene deres medbragte frugt.

Vi ønsker at barnets frugtpose indeholder frugt fx- æble, pære, agurk, bær. m.m.
Derudover er det en god ide at supplere med brød, fx knækbrød, grovbolle, ostehaps, nødder.
Det giver mæthed og energi, så barnet kan holde resten af dagen.
Vi anbefaler, at der ikke er søde sager i frugtposen, som fx chokoladekiks, mælkesnitter og kage.
Til frugten drikkes vand.

Lige før lukketid:

Sidst på eftermiddagen lige før lukketid, ca. omkring kl.16.15-16.30. får børn mulighed for at spise rester fra deres madpakke eller frugtpose.
Hvis der ikke er rester tilbage, kan personalet tilbyde knækbrød eller måske en kiks.

Fødselsdage:

Vi synes det er vigtigt at fejre børnenes fødselsdage på en hyggelig og festlig måde.
Man bestemmer selv, hvordan man ønsker at markere sit barns fødselsdag. Det kan være frugt, grønt, boller, kage.

Der er 2 muligheder:

Privat hjemme. Barnet kan invitere børnegruppen hjem.
Vi anbefaler, hvis der serveres frokost, at det fungerer som frokost. Søde sager kan indgå, men i små mængder.

I Frændehus:

Fødselsdagen bliver holdt i ens gruppe og efter madpakken er spist.

I vuggestuegruppen: af holdes fødselsdagen som regel i forbindelse med morgensamling ca. kl. 9.00.

Slikposer:

Har man et ønske om at dele slikposer ud i forbindelse med fødselsdag bliver de lagt i køkkenet eller i børnenes tasker, så de kan få dem med hjem.

De bliver ikke spist i børnehaven.

Vi anbefaler at man finder sunde alternativer.

Varmt eller koldt vejr:

Når det er meget varmt, tilbyder vi børnene saft eller is.

Det bliver uddelt med sund fornuft.

Er det koldt, tilbyder vi ligeledes varm te – kakao.

Ved tændt bål, kan vi godt finde på at lave en skumfidus med Marie kiks.

Pædagogiske aktivitet:

Vi ønsker at give børn en forståelse for, hvor madvarerne kommer fra. Det betyder at vi taler / synger med børnene om hvor ting kommer fra.

Når mad er en del af den pædagogiske aktivitet, giver vi børnene mulighed for at sanse, smage, lugte og føle.

Ved at vi fx bager boller, laver suppe på bål, eller ved at vi besøger en bager, fiskemand m.m. og købe smagsprøver.

Mærkedage/ ferie:

Andre mærkedage som den enkelte familie ønsker at fejre i Frændehus, såsom familieførøgelse, foreslår vi at man markerer med sunde alternativer (f.eks. boller eller udskåren frugt).

Vi ønsker ikke at børnene deler ud før ferie, da børnene ofte går på ferie i de samme perioder.

Det er altid en god ide at tale med de voksne i gruppen, om det er muligt at dele noget ud dagen efter.

Festlige lejligheder i Frændehus:

I Frændehus er der tradition for, at frivillige forældre bager kage til et dejligt kagebord ved den årlige fest. Vores traditioner, som jul, påske, fastelavn, halloween, farvelfest til Sfo børn, servere vi ofte noget man forbinder med disse højtider. Fx jul, pebernødder, æbleskiver.

Særlighed hensyn:

I Frændehus tager vi hensyn til børn med særligt kosthensyn. Det kan dreje sig om:

Allergier: fx mælk, æg, nødder, gluten.

Religiøse/ kulturelle hensyn: fx halal, kosher, vegetar

Medicinske behov: fx diabetes.

Måltiderne bør tilpasses, så alle børn kan være en del af fællesskabet omkring maden.