

Kostpolitik

Frøndehus

Rev. August 2021.



Børn tilbringer mere end halvdelen og ofte op mod 2/3 af den tid de er vågne i institutionen, derfor er det vigtigt at de i børnehaven får den rigtige kost i tilstrækkelig mængde. Samtidig formes vores børns kostvaner til dem de senere bærer med sig i livet. Vaner der er svære at ændre i det voksne liv. Derfor har vi i Frøndehus

nedskrevet en kostpolitik, som vi håber i forældre, vil bakke op omkring.

Overordnede mål:

- *Gennem sund kost at give børnene muligheder for at udvikles optimalt – motorisk, mentalt og socialt*
- *Skabe glade og aktive børn*
- *Understøtte udviklingen af sunde kostvaner*

Der er forskel på det Frændehus serverer og det der serveres i hjemmet! 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 med rørsukker/ kanelsukker og rosiner eller andre sunde alternativer.

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 vuggegruppen spiser de omkring kl. 10.30.

Børnene medbringer madpakke hjemmefra. Madpakken må ikke indeholde slik, kage og deslige men derudover

blander vi os ikke i madpakkens indhold. Det er forældrene der bestemmer, hvad barnets madpakke skal indeholde og vi blander os ikke i hvilken rækkefølge børnene spiser madpakkens indhold.
Til maden drikkes vand.



Frugt

Om eftermiddagen (mellem 14.00 og 15.00) spiser børnene deres medbragte frugt. Vi anbefaler, at der i barnets frugtpose er frisk frugt og grønt suppleret med brød (fx rugbrød, knækbrød, grovbolle) eller nødder, tørret frugt, ostestænger – noget der mætter og giver barnet energi til resten af dagen.

Vi anbefaler, at der ikke er søde sager i frugtposen, som fx chokoladekiks, mælkesnitter og kage.

Til frugten drikkes vand.



Fødselsdage

Man bestemmer selv i vidt omfang, hvordan man ønsker at markere sit barns fødselsdag. Man kan vælge at invitere børnene hjem i det private hjem. Med kommer 2 af de voksne fra børnehaven. Hvis børnene ikke har madpakker med ved et sådant arrangement, henstilles der til at man serverer mad, der kan gøre det ud for en frokost. Hvad der serveres herudover i eget hjem, blander vi os ikke i. Hvis man vælger at holde fødselsdagen i børnehaven, gælder samme retningslinjer, som blev den holdt i privat hjem. I vuggegruppen af holdes fødselsdagen som regel i forbindelse med morgensamling ca. kl. 9.00. Spørg altid til om der i børnegruppen er børn med specielle behov.

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 meddele de voksne på gruppen at man planlægger at barnet deler noget 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. Frændehus arrangerer at man kan drikke saftevand.