

# Kostpolitik

## Naturbørnehaven Mols Bjerge

### HVORFOR EN KOSTPOLITIK?

Vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad.

### GODE KOSTVANER

Målet er at give børnene en sund og varieret kost. Sund mad er vigtig for det enkelte barns trivsel, udvikling og indlæring – og gode kostvaner skal grundlægges i barndommen.

### MAD ER BÅDE ENERGI OG HYGDELIGT SAMVÆR

Madens primære funktion er at stille sulten og give børnene energi. Derudover vil vi i Naturbørnehaven gerne gøre måltidet til en god samlingsstund, og tillægger det sociale fællesskab stor betydning.

### GODE VANER OMKRING MÅLTIDET – DE VOKSNES ANSVAR

Vi bruger måltidet til at lære gode vaner og social adfærd, f.eks. at hjælpe hinanden med at åbne madkassen og drikkedunken og at sidde stille og roligt og snakke sammen. Børnene støttes i at blive siddende til de fleste er færdige med at spise. Vi snakker f.eks. også med dem om, at de ikke skal sluge maden, for at komme hurtigt i gang med at lege.

Det er de voksne, der styrer måltidet. Målet er en rolig og hyggelig stemning, hvor alle får spist, det de kan. Restmad fra madpakken opfordres børnene til at spise, inden vi går hjem fra turen, eller hjemme i børnehaven inden frugt. Resten tages med hjem i madkassen, så forældrene kan se, hvad barnet har spist den pågældende dag.

### SAMARBEJDE OM MADPAKKENS INDHOLD

På forældremødet om efteråret er et fast punkt på dagsordenen en grundig orientering om madpakken. Det er vigtigt, når børnene er ude det meste af dagen, at børnene har den rigtige madpakke med i rygsækken.

Vi forventer, at forældrene giver børnene en sund og indbydende madpakke med hver dag. Frokosten skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier, som skal virke det meste af eftermiddagen. Ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Derfor forventer vi, at der ikke medbringes sukkerholdig "dessert", som f.eks. mælkesnitte eller småkager. Læg heller lidt rå grønsager i madkassen.

### PÅ BAGGRUND AF VORES KOSTPOLITIK

Vi opfordrer til, at Naturbørnehaven er "slikfrit" område.

Det betyder, at børnene ikke må medbringe slik, sodavand og lignede til hverdag.

Når vi bliver inviteret til fødselsdag oplever vi, at forældrene er gode til at servere sunde ting som gulerodsstave, agurkeskiver, små rugbrødsmadder, hjemmelavet pizza, frikadeller, boller, frugt og andet godt.

#### VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

- at klapsammen-rugbrød mætter.
- at hvidt brød kun mætter en kort tid, hvorefter barnet hurtigt føler sig sulten igen og måske utilpas.
- at barnet bedst kan holde styr på maden, når hver enkelt mad er pakket ind i rigtigt madpapir og ikke stanniol.
- at vand er bedst at have med i drikkedunken, og ikke saft – af hensyn til kroppen og også tænderne.

#### MAD LAVET OVER BÅL

Børnehaven har maddage ca en gang om måneden, hvor det at lave mad til os alle sammen får et pædagogisk indhold. Vi lægger vægt på, at børnene selv aktivt deltager i madlavningen, og at de får kendskab til de forskellige råvarer og fremstilling af varm mad ved hjælp af bålet.

#### MÅLTIDERNE

Vi forventer, at børnene har spist morgenmad inden de kommer, men hvis de af en eller anden grund ikke har, får de havregryn i børnehaven.

Inden vi tager på tur ca. kl. 9.30, samles vi og børnene får en klapsammenrugbrød med ost eller leverpostej, som de har med hjemmefra i en særskilt madpakke. (Den lægges i en kurv om morgenen).

Frokostmadpakken tager vi først hul på, når vi kommer ud til det sted, der er turens mål, så er den frisk og ny.

Om eftermiddagen ca. 14.30, når vi igen er hjemme i børnehaven, får alle frugt. Her lægger vi igen vægt på, at vi spiser sammen og tager det stille og roligt.

#### RÅVARER

Vi tilstræber at købe råvarer som er økologiske og danske. Vi køber økologisk frugt hos "Årstiderne", og i det omfang det kan lade sig gøre, køber vi økologisk mælk, havregryn, mel m.m. Vi vil gerne at forældre, der har for meget frugt i haven, tager det med til børnehaven. Det er også altid dejligt, hvis der er forældre, der har tid til at bage en pose boller, som vi kan få med på tur eller hygge os med hjemme i børnehaven.