

KOSTPOLITIK for Højgård Børnehus

I Højgård Børnehus vil vi i samarbejde med forældrene være medvirkende til at børnene grundlægger nogle gode kostvaner. Vi vil gerne være med til at sikre, at børnene får tilført den rette mængde energi i løbet af dagen, da det er vigtigt i forhold til både den fysiske og psykiske trivsel hos børnene. Ligesom der ofte opleves færre konflikter, hvis børnene er fyldt op med sunde næringsstoffer.

Varieret sund mad giver gode kostvaner

Børn har brug for godt 'brændstof' for at kunne vokse, lege og lære. De er aktive dagen igennem og det er derfor vigtigt, at kosten er sund og næringsrig.

Igennem den varierede kost vænnes børnene til at spise sundt og alsidigt. En sund og varieret kost kan ligeledes skabe grobund for livslange sunde kostvaner for børnene. Det er en del af den tidlige og forebyggende indsats, når vi taler om at hindre udviklingen af livsstilssygdomme, fedme og diabetes 2.

Det er i sidste ende forældrenes ansvar, at børnene bliver bekendte med sund og alsidig kost - men vi, som fagpersoner og nære omsorgspersoner, bærer også et særligt ansvar.

På baggrund af det har vi rettet opmærksomheden mod gode kostvaner for vores fælles børn og dermed udarbejdet kostpolitikken, som tager udgangspunkt i anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen.



Madpakker

Madpakkerne er en vigtig del af børnenes daglige dosis brændstof, og det er derfor vigtigt, at den er fuld af god energi.

Der er ikke officielle anbefalinger for, hvor store eller små børns madpakker skal være, da børns appetit kan svinge rigtigt meget – nogle dage spiser de meget og andre dage næsten ingenting. Et overordnet råd er derfor at lade madpakken passe til den gode appetit – der må hellere komme mad med hjem igen, end der må være for lidt. Det kan også være en god idé at have en madpakke, der kan deles op og spises på flere tidspunkter af dagen.

Det anbefales, at børn får groft brød og fuldkornsbrød.

I Højgård Børnehus tilbyder vi vand til måltider og i løbet af dagen i børnehaven. Alle børn har egen drikkedunk med, som løbende bliver fyldt op. I vuggestuen tilbydes der mælk til frokost.

Tilbehør

Det siges, at vi spiser med øjnene – børn som voksne. Tilbehør i madkassen er derfor ofte et hit hos børnene.

Små tomater, kogt æg, grøntsagsstave, frugt, rosinpakker, nødder, ostebjælker, knækbrød, små frikadeller, rester fra aftensmaden, en lille bøtte tun eller pastasalat er nogle af forslagene til tilbehør i madpakken.

Tilbehør i madpakken bør **ikke** bestå af kager, småkager, vingummi, chokolade og andet slik. Der sendes derfor en kraftig opfordring til forældre om ikke at sende dette med i madpakken.

Fødselsdage

I børnehavegrupperne har vi en fælles fødselsdag i måneden. Hvis fødselsdagsfesten holdes ved frokosttid, forventer vi, at maden kan gøre det ud for madpakker, dvs. sund og mættende – såsom pitabrød, pizza, lasagne, frikadeller, pasta med kødsovs, pålægskagemand/-dame i groft brød eller rugbrød. Vi ønsker højst én slags kage eller kagemand, og samtidigt opfordrer vi til, at der ikke deles slikposer ud (for at mindske sukkerindtaget). Det er forældre til de børn, som har fødselsdag, der aftaler hvad der skal med.

Vælger I at fejre barnet eller børnenes fødselsdag om eftermiddagen i institutionen, kan I f.eks. komme med grovboller og en lille kagemand.

I vuggestuen afholdes fødselsdag oftest om formiddagen til frugt.

Festlige lejligheder

Til særlige lejligheder som fester, fastelavn, påske, jul og lignende må der gerne serveres andet, end hvad vi får til dagligt. Vi kan også finde på at hygge med en kage på en regnvejrsdag sammen med børnene, bare fordi.

Kostanbefalinger til børn i vuggestuealderen

- Børn under 3 år må ikke få tun på grund af tungmetaller.
- Børn under 1 år må ikke få honning.
- Letmælk anbefales fra 1-3 år, mens det anbefales at tilbyde modernmælkserstatning til de er 1 år.
- Generelt skal der spares på mælkeprodukter, såsom koldskål og risengrød, til børn under 1 år.
- Det anbefales at vælge fede mælkeprodukter med lavt proteinindhold til børn under 1 år., f.eks. A38 i stedet for skyr.
- Det anbefales, at gulerødder skal være kogte, indtil barnet er 3 år, på grund af kvælningsfare.
- Børn under 3 år bør kun få 50 g rosiner og figenstænger om ugen. Til sammenligning er der 20 g i en frugtstang og 14 g i en rosinpakke.
- Sundhedsstyrelsens anbefaling er, at man tænker Y-tallerkenen ind i barnets middag- og aftensmad, hvor tallerkenen består af 2/5 Grønsager, 2/5 brød og 1/5 kød.
- Samtidigt anbefales det, at man tilbyder almindeligt rugbrød fra barnet er 10 måneder på grund af den bedre ernæring i rugbrødet.
- Risdrik og riskiks frarådes til børn under 3 år på grund af arsen. Ris generelt kan dog sagtens indgå i en sund og varieret kost.

Hvis I ønsker mere information, kan I hente Sundhedsstyrelsens folder "Mad til små børn – fra mælk til familiens mad".

Vi vil gerne fremhæve, at forældrene skal tænke Y-tallerkenen ind i børnenes madpakker, så der kommer et naturligt og afbalanceret indhold af brød, kød og frugt/grønsager.

Rosiner, figenstænger og figenpålæg medbringes i moderate mængder.

I **vuggestuen** frabeder vi os gulerødder, som ikke er kogte, tun og riskiks.

Vi ser det som et fælles ansvar at få skabt så gode udviklingsbetingelser for børnene som overhovedet muligt. Vi håber derfor, I vil bakke op omkring kostpolitikken og bidrage til, at de gode kostvaner forplanter sig hos børnene.

Bestyrelse og personale i Højgård Børnehus

- Udarbejdet november 2018 og redigeret november 2024