

Kost-og bevægelsespolitik for Den danske Børnehave.

De fleste børn tilbringer meget tid i daginstitution og to måske tre af dagens måltider, bliver spist her. Sunde vaner grundlægges i barndommen og sunde måltidsvaner er med til at sikre udvikling, leg og læring. Derfor ser vi det som en vigtig opgave, i samarbejde med forældrene, at støtte op om børnenes sunde kostvaner.



Til alle vore måltider lægger vi vægt på en rolig og hyggelig atmosfære, så alle får tid til at spise i fred og ro. Måltidet skal gerne give børnene et pusterum og en god oplevelse. Der skal være ro til at snakke sammen og til at nyde maden.

Morgenmad:

Børn som kommer tidligt tilbydes et morgenmåltid, som består af havregryn, Havrefras eller cornflakes med minimælk, evt. lidt sukker eller rosiner. Man kan også vælge, at spise lidt af madpakken. Chokolademorgenmad og andre sukkerholdige morgenmadsprodukter, er ikke sund eller ernæringsrigtig morgenmad, så disse anbefales ikke.



Frokost.

Småbørnsgruppen:

Formiddag: Frugt og brød.

Middag: Rugbrød med smør og forskelligt pålæg. Dagligt er det makrel eller torskerogn, leverpostej, sardel og ost. Derudover varieres med æg, frikadeller eller andet pålæg. Hver dag serveres også grønt/frugt efter rugbrødet.



Eftermiddag: Groft brød med smør. Forskellig frugt, bær og rosiner tilbydes. Et par gange om ugen serveres også Yogi yoghurt eller A38. Der serveres mælk og vand til alle måltider.

Børnehavebørnene:

Til frokost medbringer børnene madpakker. I har som forældre ansvaret for, at sørge for en sund og rigelig madpakke til jeres børn. Til frokosten tilbydes et lille glas minimælk og vand.

Til en sund madpakke hører ikke: slik, kage og andre sukkerholdige produkter, så vi opfordrer til at man ikke medbringer dette.

I børnehavegrupperne kan der også spises lidt af madpakken om formiddagen. Vi kalder det en "lille mad" og alle tilbydes at spise sidste gang kl. 8.30., så der er appetit til madpakken igen til frokost.



Eftermiddagsmåltid:

Måltidet består af ca. et halvt stykke frugt, brød og af og til rosiner, nødder, kerner eller noget grønt. Inden vi spiser dette, tilbydes resten af madpakken. På den måde får børnene spist lidt mere rugbrød, og vi undgår for meget madspild.

Alle stuer har eget køleskab, så madpakken kan være på køl hele dagen.

Allergier og diæter:

I børnehaven serveres forskellige brød- og mælkeprodukter, og lejlighedsvis andre almindelige fødevarer. Der tages, så vidt det er muligt, hensyn til børn med fødevare-allergi, diæter og andre kulturer, når der serveres andet end det medbragte mad. Har dit barn behov for særlig forplejning, skal I selv medbringe dette. Aftal evt. med pædagogerne, hvordan det bedst kan fungere.



For at arbejde med børnenes personlige og sociale kompetencer, inddrages børnene på skift i, at hjælpe til med det praktiske. Det kan være at tælle kopper og tallerkner, at dække bord og dele madkasser ud osv. Efter måltidet rydder barnet selv sin kop og tallerken op, og sætter madkassen i køleskabet igen.

Fødselsdage:

Mange børn får dagligt for meget sukker og andet, som ikke gavner deres sundhed og ernæring. Børnene har deres hverdag i børnehaven, og for at der også kan blive plads til lidt hygge i weekenderne, eller med bedsteforældrene, vil vi gerne undgå, at hver dag (kostmæssigt), bliver en fest i børnehaven.



Fødselsdage er noget helt særligt, så det må gerne være lidt anderledes end det sædvanlige. Vi opfordrer dog alligevel til, at der stadig tænkes i sunde baner, og at der kun serveres lidt ”sødt” f.eks. ét stykke kage eller én is. Slikposer til hver enkelt, siger vi nej-tak til.

Ønsker I at medbringe mad til hele børnegruppen, på fødselsdagen, så husk, at det skal kunne erstatte en god og sund madpakke. Aftal med gruppens pædagog inden. Vi kommer gerne med gode

forslag. Ved besøg hjemme hos børnene, bestemmer værterne traktementet, og vi opfordrer til sund menu.

Hos Spurve og Undulaterne fejrer vi alle fødselsdagene i børnehaven.

Hos Mejerne kan man fejre fødselsdagen enten i børnehaven eller invitere hjem, hvis man har lyst til det.



Økologi:

Fordi kun en forholdsvis lille del af kosten indkøbes af børnehaven, køber vi ikke konsekvent økologiske varer. Når pris og kvalitet taler for det økologiske, vælges disse ofte.



Bevægelse:

Børn som bevæger sig er sunde og glade, og det er grobund for læring og udvikling.

Småbørnsgruppen har deres eget område med puder, hvor de kan klatre, hoppe, rutche osv.

Børnehavebørnene laver gymnastik i kælderen, hvor der er puder, rutchebane, gynger og andre redskaber. Når det er muligt, låner vi skolens gymnastiksal eller hallen.

Efter frokost leger børnene på legepladsen, som er indrettet til at udfordre motorikken. Her er muligheder for at klatre, balancere, løbe, cykle og meget mere.

Børnehavegrupperne går også ture ud af børnehaven.



Hygiejne:

For at begrænse spredning af bakterier, og dermed spredning af smitsomme sygdomme, har vi faste rutiner i forhold til hygiejne.

Når børnene møder ind om morgenen, hjælper forældrene med at få hænderne vasket, inden dagen startes på stuen. Både før og efter måltider vaskes også hænder. Vandhaner er med sensorer, både på børne- og personaletoiletter.

Personalet benytter engangshandsker ved toilethjælp, og der er desinfektionssprit, engangsvaskeklude og engangshåndklæder til rådighed. Pusleplader sprittes af efter brug, og der skiftes engangsunderlag efter hvert barn. Når børnene skal pusles benyttes engangsforklæder.



Stuens køleskab rengøres 1 gang ugentligt, og børnenes vandkopper vaskes af dagligt. Kopper og tallerkner vaskes af med 85 grader varmt vand.