



**Børnehuset Nord**  
Kierulffsvej 2  
4200 Slagelse

Tlf.: 3070 9740  
Tlf: 3078 5810

[www.slagelse.dk](http://www.slagelse.dk)  
[www.boernehusetnord.dk](http://www.boernehusetnord.dk)

## Kost politik i Børnehuset Nord

Vi bestræber os på at følge de officielle kostenbefalinger og lægger stor vægt på at børnene får nogle sunde kostvaner.

Vi tager desuden hensyn til børn der har brug for specielkost (f.eks. pga. allergi) og kosten vil blive tilberedt med respekt for religiøse holdninger dvs. vi serverer ikke svinekød og helst halalkød (i vuggestuen).

I børnehaven serveres ikke dyrekød, kun fisk, ris, pasta, grønt, frugt samt brød.

### Kostpolitik i Børnehaven:

#### **Madpakken:**

Madpakken er en vigtig del af barnets udvikling, adfærd og almen trivsel. Derfor mener vi det vigtigt at madpakken er sund og nærende.

Vi anbefaler f.eks. følgende sunde fødevarer:

- Rugbrød
  - Groft knækbrød
  - Riskager
  - Forskelligt sundt pålæg
  - Rester fra aftensmaden
  - Æg
  - Grøntsager
  - Frugt
  - Ost
- 
- Hvidt toastbrød er ikke godt, det kan erstattes af grovtoast

Usunde fødevarer som vi **ikke** vil se i madpakken:

- Mælkesnitte
- Slik/kage



- Søde kiks
- Små yoghurter
- Syltetøj

### **I børnehaven serveres:**

Morgenmad i tidsrummet 6,30-8,00:

- Havregryn
- Havrefras/cornflakes evt. med ½ teske sukker
- Hjemmebagte boller med smør og ost
- Mælk
- Frugt – rosiner'

Eftermiddagsmad (frugt) kl. ca. 13,30:

- Forskelligt frugt og grønt
- Rugbrødsstave
- Groft knækbrød
- Riskager
- Brød/kage når der er bagedag

Maddag/bagedag:

- En gang om måneden laver vi mad og bager sammen med børnene. I den forbindelse anvendes ikke dyrekød, men fisk, grønt, ris, pasta og brød.

Båldag:

- 2 gange om måneden laver vi mad på bål. Det kan f.eks. være kartofler – snobrød – suppe.

Fødselsdag:

- Vi fejrer barnets fødselsdag. Hvis barnet selv medbringer noget til at dele ud, skal det være en enkelt ting f.eks. is, kage eller andet.

## **Kostpolitik i vuggestuen:**

### **I vuggestuen serveres:**

Morgenmad i tidsrummet 6,30-7,45:

- Havregryn/havregrød evt. med ½ teske sukker
- Havrefras/cornflakes evt. med ½ teske sukker
- Boller med smør og ost
- Mælk

Formiddag kl. 9,00:

- Frugt
- Knækbrød/riskager med smør og ost
- Mælk eller vand

Middagsmad kl. 11,00:

Vuggestuen har en køkkenassistent, der laver maden til frokost. Vi lægger vægt på at maden er sund, nærende og varieret med mindst mulig brug af sukker og salt. Vi bestræber os på at følge med i ernæringsudviklingen for små børn.

- Rugbrød 2 gange ugentligt med en varm ret en af dagene
- De øvrige dage serveres et varmt måltid heraf fisk en gang ugentligt.

Eftermiddag kl. 14,00:

- Forskelligt frugt og grønt hver dag
- Rugbrød 2 gange ugentligt de øvrige dage hjemmebagte boller
- Vand

Fødselsdag:

- Vi fejrer barnets fødselsdag. Hvis barnet selv medbringer f.eks. is, kage eller andet anbefaler vi, at det kun består af en enkelt ting.

Ved ferie/sygdom hos køkkenassistenten:

Børnene medbringer selv madpakker til frokost.