

# **Kostpolitik**

# **Rumlepotten**



**Parkvej 13**  
**4230 Skælskør**  
**Tlf. 20 56 68 61**

Slagelse Kommune har en overordnet kostpolitik, som har til formål at:

- Fremme sunde kostvaner, herunder skabe forudsætning for social og individuel trivsel.
- Skabe en fælles ramme på kostområdet for alle børn og unge i kommunen.
- Kostpolitikken indgår i de enkelte institutioner og skolars dagligdag.
- Medvirke til kontinuitet ved skift fra den ene daginstitution til den næste.

I Rumlepotten ønsker vi at medvirke til at fremme sundheden for os alle. Sundhed handler ikke kun om sund mad og få sygedage, men ligeså meget om, hvordan vi bruger kroppen, om omsorg, tryghed og livsglæde. Rumlepotten vil gerne sende glade og trygge børn videre i livet. Børn, som har mod på livet, lyst til at bruge sig selv, og børn, som har energi til at lære dagen lang. Så vi skal alle huske på, at **læring kræver næring**.

Vi skal medvirke til sunde kostvaner, uden at blive fanatiske.

Som udgangspunkt skal alt medbragt mad være sund og nærende.

Ved forkert kost, får vi trætte børn, der ikke trives optimalt. Det kan give flere konflikter og børn, som ikke orker deres dagligdag. Det kan også komme til udtryk ved ugidelige børn, der hænger meget, eller børn, som farer hvileløst rundt. Kort sagt børn, der ikke fordyber sig i venskaber eller leg.

For at gøre det mere enkelt for alle, har vi lavet følgende vejledning omkring kosten her i Rumlepotten, som vi forventer, at forældre, personale og børn har forståelse for, og bakker op omkring.

## **Morgenmad i børnehaven**

Børnehaven serverer morgenmad kl. 6.30 – 7.30. til morgenmad tilbydes havregryn med rosiner, havregrød med rosiner og smørklat, rugbrød med smør, ost eller rosiner. Der er ikke sukker på morgenbordet.

Denne morgenmad har vi valgt for at give børnene en sund og nærende start på dagen.

Vi ønsker ikke, at børnene selv medbringer morgenmadsprodukter.

Morgenmadspisning skal være en rolig start på dagen, nogle børn har brug for megen opmærksomhed omkring serveringen, andre klarer omtrent sig selv, personalet lærer lynhurtigt barnets små tegn at kende, og handler ud fra det.

## **Madpakker**

Som hovedregel ser vi madpakker fyldt med groft brød, sundt pålæg, grøntsager og frugt (kig efter produkter, der er mærket med det orange fuldkornsmærke eller det grønne nøglehulsmærke, når du handler ind)

Det er en god ide, at barnet er med i processen omkring at smøre madpakke. Det kan være eksempelvis at vælge mellem æble/banan, eller være med til at lægge pålæg på maden.

Det vigtigste er, at du som voksen tager ansvar, og har overblik over madpakkens samlede sundhed.

Læg den indpakkede mad i en madkasse med navn, det gør nemt og overskueligt for barnet, frem for en plastpose, hvor det hele hurtigt bliver rodet rundt og ser mindre appetitligt ud.

## **Yoghurt, slik, kiks...**

Slik er ikke mad, og hører ikke hjemme i madpakken.

Mælkesnitte og sukkerholdige yoghurter er også slik, de kan bruges til fredagsaftenhygge!! ikke i madpakken.

Glitrende pakker med forskellige bars, mælkesnitte, yoghurt, kiks og så videre ønsker vi ikke børnene har med i madkassen. Skulle det alligevel ske, sender vi det med hjem i madkassen igen.

*Vidste du at:*

*8 ud af 10 børn får for meget sukker hver dag,*

*og at kun 2 ud af 10 børn får de anbefalede*

*300 - 500 gram frugt og grønt dagligt*

(I form 2004)

## **Drikkevarer**

Børnene bliver tilbudt mælk eller vand til morgenmad, og vand til frokost/frugt. Børnene skal ikke medbringe drikkeelse, heller ikke drikkeyoghurt.

## **Frugt**

Omkring kl. 14.00 spises et frugtmåltid, det består af frugt og brød, som børnene medbringer hjemmefra.

Frugten kan være æble, pære, banan, eller anden frugt, barnet kan lide. Det kan også være gulerødder, agurk eller tomat.

Det er en god ide at tænke i/bruge årstidens frugt og grøntsager.

Brødet kan f.eks. være rugbrød, grovboller, knækbrød.



## **Spisning**

Personalet forsøger ihærdigt at skabe en god stemning omkring måltidet, eks. spørge ind til børnene, udveksle oplevelser osv.

Det mad, som ikke bliver spist, sender vi med retur i madkassen, så kan du se, hvad dit barn har fået at spise.

Hvis der eksempelvis er for lidt mad, eller noget, der aldrig bliver spist, kan personalet sende en lille seddel med hjem i madkassen, så du ved besked. Eller tage en snak med dig, når du henter eller bringer.

*Vidste du at:  
Staniol ikke kan  
nedbrydes i naturen,  
og staniolfremstilling  
er meget miljøbelastende.*

## **Maddage**

I Rumlepotten tilstræber vi at holde maddag hver anden måned.

Der tilbydes varieret, (og af og til) eksperimenterende kost. Maddagen er en pædagogisk aktivitet, hvor børnene er med til at hakke, snitte, skrælle og smøre. Børnene er også med til at bestemme menu.

Smør-selv-dage er et hit for børnene.

## **Fødselsdage**



Vi vil gerne holde barnets fødselsdag her i børnehaven. Eller hjemme hos jer, hvis I har mulighed for det.

Det er en god ide at tage personalet med på råd, når I skal planlægge måltidet til fødselsdagen.

Personalet kan også fortælle om særlige behov. (nogle børn må kun få oksekød – nogle børn må ikke få ketchup osv.)

Det er vigtigt, at I tænker over, hvor meget en lille barnemave kan rumme. Det kan være svært at klare både flødebolle, kage og is. Vælg at servere en af delene, eventuelt som dessert, hvis du har valgt at servere mad.

Når fødselsdagen holdes hjemme, siger vores erfaring, at det er en god ide kun at samle børnene en gang til et måltid, fordi børnene vil sååå gerne lege.

Vi ønsker ikke børnene får slikposer med tilbage til institutionen efter en fødselsdag hjemme.

Når fødselsdagen holdes i børnehaven, gør vi det ved at lave et langt bord for hele stuen.

- Fødselaren dækker bordet, og deler ud - børnene synger fødselsdagssang.

Barnet er med til at hejse flaget.



### **Socialt samvær – hyggesnakke**

Fælles for alle måltider er, at vi forsøger at skabe en god stemning omkring maden. De voksne spiser sammen med børnene, og sørger for gode, rolige rammer.

Der skal være plads til at hyggesnakke med dem, man sidder sammen med.

Måltidet er socialt samvær, derfor lægger vi vægt på at lære bordskik; at man venter på hinanden, at man sender skålene rundt, at man lytter til hinanden osv.

Af hygiejniske årsager bliver der før og efter hvert måltid vasket hænder. Bordet dækkes med tallerkner, kopper, vandkander og skraldeskåle. Bestik kan tilbydes.

## 8 kostråd til børn mellem ½ og 6 år

**Spis frugt og grønt**  
3 -5 stykker om dagen.

**Spis fisk og fiskepålæg**  
Flere gange om ugen

**Spis kartofler, ris eller pasta**  
Og groft brød hver dag.

**Spar på sukker især**  
Fra sodavand, slik og kager.

**Spar på fedtet især**  
Fra mejeriprodukter og kød.

**Spis varieret.**

**Sluk tørsten i vand.**

**Vær fysisk aktiv**  
60 minutter om dagen



## **TILBEHØR TIL MADKASSE/FRUGT**

Dette er alternativer til de glitrende pakker med forskellige bars, mælkesnitte, yoghurt, kiks og andet, som vi ikke ønsker børnene har med i madkassen. Skulle det alligevel ske, sender vi det med hjem i madkassen igen

**FRUGTSTÆNGER**

**ROSINER**

**TØRRET FRUGT**

**NØDDER**

**OSTEHAPS**

**MUSLIBAR UDEN CHOKOLADE**

**RISKIKS UDEN CHOKOLADE**

**KANELKNÆKBRØD**

**GRØNTSAGER**

**FRUGT**

**PASTASALAT**

