

Busters Verdens kostpolitik



Orientering til forældre

I Busters Verden har personalet og forældrerådet i fællesskab udarbejdet en vejledende kostpolitik med retningslinjer gældende for Busters Verden.

Kosten i Busters Verden

Vi vil med denne kostpolitik gerne bidrage til børnenes sundhed og velvære. Vores kostpolitik er udarbejdet i et samarbejde ml. forældrerådet og medarbejderne i Busters Verden.

Vores mål er at sikre børnene et stabilt energiniveau dagen igennem, så de trives, er oplagte og nysgerrige, og har et godt udgangspunkt for at følge med og udvikle sig i hverdagens aktiviteter.

Vores holdning er, at børn skal have en sund og alsidig kost og samtidig undgå for megen sukker. Dette gør, at vi opfordrer til, at forældrene sørger for at give børnene en tilstrækkelig og sund morgenmad hjemmefra, og give børnene en sund madpakke med, og at forældrene samtidig bidrager til institutionens fælles mellemmåltider ud fra de anbefalinger, vi har givet.

Morgenmad

I Busters Verden serveres ikke morgenmad. Vi vil bidrage til, at børnene lærer, at de skal spise morgenmad inden de går hjemmefra om morgenen. Dette fordi vaner dannes i barndommen og det er en god vane at spise hjemmefra, og en vane som kommer børnene til gode i resten af deres børnehavetid men også i deres skole- og arbejdsliv.

Hvis man er kommet for sent op eller på anden måde ”skævt i gang med dagen”, så kan man medbringe en morgenmadsmadpakke. Vi henstiller til at den fortrinsvis består af brød og frugt. Dette kan gøres frem til kl. 7.15.



Mellemmåltider

Vi oplever, at mellemmåltider er vigtige for at opretholde børnenes gode energiniveau.

Vuggestuen og børnehaven har forskellig praksis for disse mellemmåltider og de er beskrevet hver for sig nedenfor

Mellemmåltider i vuggestuen

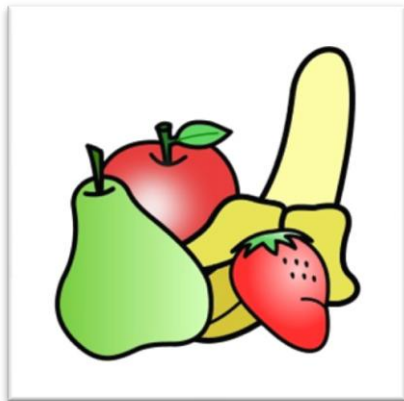
KL. 9 serveres fælles frugt/grønt og brød og efter frokost og leg serveres brød og frugt ca. kl. 14.

Forældrene bidrager til disse fælles måltider, ved at tage med til hele stuen på skift. Frugt/grønt kan være f.eks. bananer, æbler, pære, melon, agurker, peberfrugt. Mht. rosiner er anbefalingerne, at de yngste børn under 3 år, max må spise 50 g. om ugen, så det er bedst at udelade rosiner til den fælles frugtserving, så kan forældrene bedst holde øje med indtaget.

Det er en god idé at spørge på stuen, hvis der er tvivl om, hvor meget der skal medbringe til det aktuelle antal af børn.

Brød til eftermiddagen kan være hjemmebagt eller købt brød eller boller, men vi beder forældrene sørge for, at det er af god kvalitet, dvs. fiberrigt (min. 5 g. pr. 100g) og uden for megen sukker.

I ferieperioder er der ikke fælles frugtordning, men børnene skal medbringe frugt og brød til dem selv i en lille pose.



Mellemmåltider i børnehaven

I Børnehaven får børnene lov til at spise en "kl.9-mad" ca. kl. 9 om formiddagen. En "kl.9- mad" er mad fra madkassen, så det er en god ide, at lægge en ekstra mad i.

Til "Frukt" ca kl. 14 medbringer barnet sin egen frugtpose med frugt og/eller grøntsager, der er egnet til at spise rådt og noget brød.

Brødet til frugtposen kan som hos

vuggestuebørnene være hjemmebagt eller købt brød eller boller, men vi beder forældrene sørge for, at det er af god kvalitet, dvs. fiberrigt (min. 5 g. pr. 100g) og uden for megen sukker.



Frokost

I vuggestuen spiser vi kl. 10.30 og i børnehaven ca. kl. 11.

Madpakkerne er dagens højdepunkt for de fleste af os, og særligt hvis der er tænkt lidt over indhold og indpakning. Vi anbefaler, at madpakken indeholder:

- Rugbrød eller andet fiberholdigt brød m. pålæg, der er nemt at håndtere
- Rester fra aftensmaden, eks. en frikadelle, kyllingelår, pizza
- grøntsager, eks. ærter, små kartofler, blomkål, gulerødder (kun kogte til vuggestuebørn), agurk
- 1 lille overraskelse, eks. en halv figenstang, en lille portion frugt, eller ost

Vi beder forældrene sørge for at gøre madpakken nem for barnet at pakke ud og spise, ved at pakke madderne ind enkeltvis, i madpapir, og ved begrænse desuden brugen af fedtede sager, remoulade, o. lign. Madpapir er godt at pakke maden ind i, for så behøver barnet ikke pakke al maden ud for at overskue hvad de har med. Madkasser skal være forsynet med navn og anbringes i køleskab på stuen, når barnet møder ind.

For børn under 1 år aftales med forældrene hvad madpakken kan indeholde.

Drikkevarer

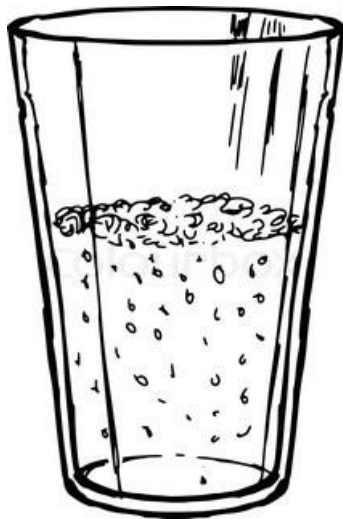
Til frokosten får vuggestuebørnene over 1 år serveret økologisk minimælk. For børn under 1 år aftales konkret med forældrene om børnene skal have modermælkserstatning eller vand og om det er forældrene, der medbringer det eller os der indkøber det.

Børnehavebørnene får vand. Til mellemmåltider serveres vand både i vuggestuen og i børnehaven.

Børnehavebørnene har desuden en drikkedunk med vand, som de opfordres til at drikke af i løbet af dagen, når de bliver tørstige.

Forældrene sørger for at renholde drikkedunkene og fylde dunkene med vand hjemmefra.

I vuggestuen skal forældre også medbringe drikkedunk til børnene men kun i sommerhalvåret ca. fra maj til september.



Fødselsdage

I Busters Verden fejrer vi alle fødselsdage, hvor vi lægger vægt på at fejre barnet, med festlig borddækning, med sange, med en lille gave og dét at være i fokus.

Vi har tradition for, at fødselsdagsbarnet har lidt med til at dele ud, men da vi gerne vil begrænse indtaget af søde sager både til hverdag og fest, har vi besluttet at sætte nogle retningslinjer op.



Det er muligt for barnet at medbringe en dessert, f.eks. kage, eller en is, flødebolle, figenstang, frugtsalat el. lign. til stuen. Vi henstiller til at der ikke er slik på kagen.

Barnet kan også medbringe sund frokost til hele stuen, hvis forældrene foretrækker det.

Der må ikke medbringes sodavand eller slik.

I vuggestuen holdes fødselsdagen enten til samling kl. 9 eller til frugt kl. 14. I børnehaven holdes fødselsdagen enten efter frokost eller til frugt kl. 14.

Inspiration:

www.altomkost.dk
www.sundhedstegnet.dk
www.frugtfest.dk