



**KLIM FRISKOLE &
FRIBØRNEHUS**
Tryghed - Frihed - Fælleskab

Red. 10.03.26

Kostpolitik i Klim Fribørnehus

Nedenfor kan du læse om Klim Fribørnehus kostpolitik. Den første del er en forenklet udgave, men skulle du have lyst til at læse den fulde udgave, så kommer den nedenfor.

Forenklet udgave af Kostpolitikken vedr. madpakken

Madpakken:

1. Børnene har egen madpakke med.
2. Vi anbefaler, at madpakken indeholder rugbrød/groft brød med forskelligt pålæg og grønt.
Det er ok med evt. en pizzasnegl, pølsehorn, pålægschokolademad, knækbrød, bolle, en rest fra aftensmaden (obs. – rester fra aftensmaden bliver ikke varmet) etc. som er et supplement til rugbrødet.
3. Barnet bestemmer selv i hvilken rækkefølge det vil spise sin mad.
4. Dog er der kun 1 lækkeri til frokost og 1 til eftermiddagsmad.
En lækkeri kan f.eks. være en ostehaps, små pølser, yoghurt, frugtstang osv.

Det er **ikke** tilladt at medbringe **mælkesnitter, saft, juice, slik, småkage/kage og lignende.**

Da vi læner os op ad myndighedernes anbefalinger, ser vi ikke disse madvarer som nyttige i løbet af en dag i daginstitution. Til en dag i institutionen hører madvarer til, med et minimum af sukker i.



Nedenfor kan du læse hele kostpolitikken for Klim Fribørnehus



**KLIM FRISKOLE &
FRIBØRNEHUS**
Tryghed - Frihed - Fællesskab

Kostpolitik i Klim Fribørnehus

Klim Fribørnehus kostpolitik beskriver de enkelte måltider til hverdag og til festlige lejligheder, samt øvrigt der er relateret til måltider i institutionen. Vi går meget op i at måltiderne er pædagogiske aktiviteter, da der er meget læring i måltiderne. Under et måltid berører vi en del fra den styrkede læreplan, som har følgende temaer (mere herom i "den styrkede læreplan" oktober 2020):

- Alsidig personlig udvikling
- Sociale udvikling
- Kommunikation og sprog
- Krop, sanser og bevægelse
- Natur, udeliv og science
- Kultur, æstetik og fællesskab

Morgenmad

Morgenmad serveres fra kl. 6.15. Børn der skal spise morgenmad, skal sidde ved bordet senest kl. 7.15, da morgenmaden slutter kl. 7.30. Der serveres brød med kødpålæg, skære-/smøreost, havrefras, havregryn, havregrød, cornflakes og mælk.

Formiddagsmad

Formiddagsmad tilbydes 8.45. De børn der er sulten, kan vælge en mad fra madkassen.

Frokost

Frokost spises ca. kl. 10.30, hvor børnene selv medbringer madpakke, vi servere mælk/vand til måltidet.

Eftermiddagsmad

Eftermiddagsmad serveres ca. kl. 13.30, hvor vi spiser af madpakken og efterfølgende serveres der frugt.

Sen eftermiddagsmad

Nogle børn har brug for noget at spise sidst på dagen. Kl. 15.30 tilbyder vi, at de kan finde madpakken frem og spise.

Husk at sende nok mad med, så der er noget til alle måltider.

Børnene vælger selv, hvad de gerne vil spise i madpakken.

Sørg for at der er navn på madkassen og drikkedunk. Vi tilbyder gerne at brænde navn i barnets madkasse, henvend jer blot til personalet.

Det er også vigtigt, at det er en madkasse barnet så vidt muligt, selv kan håndtere i forhold til at åbne den, men også indholdet deri (mere herom senere).

Vi opfordrer til at vælge grove varianter af brød, da de indeholder gode kostfibre som hjælper med en længere mæthedsfølelse. Vi anbefaler at der tages udgangspunkt i "madpakkehånden", når der fremstilles madpakker. Dog er det ikke nødvendigt at sende frugt med i madpakkerne, da børnene får frugt om eftermiddagen i institutionen. Vi henviser til miljø og fødevarerministeriets anbefalinger.

<https://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand/>

<https://altomkost.dk/>



**KLIM FRISKOLE &
FRIBØRNEHUS**
Tryghed - Frihed - Fælleskab

"GI" MADPAKKEN EN HÅND
Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kød, æg, bælgfrugter eller ost
- **FISK** – mindst en slags fisk
- **FRUGT** – det friske og søde

Få inspiration og hent folderen på altomkost.dk

Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen

Det er vigtigt, at madpakken pakkes så nemt og overskueligt for barnet som muligt. Film og stanniol kan være besværligt at få åbnet, pak gerne i madpapir, og tænk over, hvor "våde" og væskende madvarer er placeret i madkassen.

Sørg for at æg, klementiner osv. er pillede hjemmefra, ostehaps og lign. er åbnet forvejen.

Når børnehavebørnene skal på tur med madpakker, er det en rigtig god ide at pakke denne i poser eller i mindre madkasser. Barnet skal selv transportere sin madpakke under turen. Del gerne madpakken op i to på tur dage, så der er en frisk madpakke i køleskabet til senere på dagen. Lav gerne indholdet i tur madpakken simpel og let at gå til. Klapsammen madder er en rigtig god ide, gnavegrønt etc.

Det er **ikke** tilladt at medbringe yoghurt, mælkesnitter, saft, juice, slik, småkage/kage og lignende. Da vi læner os op ad myndighedernes anbefalinger, ser vi ikke disse madvarer som nyttige i løbet af en dag i daginstitution. Til en dag i institutionen hører madvarer til, med et minimum af sukker i.

Sundhedsstyrelsen

Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger og de skriver følgende:

Det anbefales at børn under 3 år ikke får **tun** (heller ikke på dåse) pga. det høje indhold af kviksølv. Ligeledes frarådes det at give børn under 3 år peanuts og nødder. Derfor opfordrer vi jer forældre til ikke at sende det med jeres barn i institutionen. Desuden skriver sundhedsstyrelsen at **hårde grøntsager** som gulerødder, blomkål, broccoli og lign. **SKAL** være kogte til børn under 3 år.

Sidst anbefaler de til børnene under 3 år, at vindruer og cherrytomater er skåret på langs for at undgå at de sætter sig fast i barnets hals. Vi opfordrer jer til at have skåret disse på langs hjemme fra.



KLIM FRISKOLE & FRIBØRNEHUS

Tryghed - Frihed - Fælleskab

Der er inspiration at hente her:

0-2 år

https://www.sst.dk//media/Udgivelser/2019/SundeBoern_2019.ashx?la=da&hash=EAB7211516335A1AEA1CF33EBF4E80435C9971C6

3 år og opefter:

https://www.sst.dk/da/viden/ernaering/anbefalinger-om-ernaering/boern-_fra-3-aar_-og-voksne

Fødselsdage i institutionen

Fødselsdage i institutionen starter kl. 9 – forældre til fødselsdagsbarnet er velkomne til at deltage ifødselsdagen. Fødselsdage afholdes i den afdeling børnene er tilknyttet. Altså er man børnehavebarn samles begge grupper i børnehaven og holder fødselsdag. Ligeledes i vuggestuen. Det er også muligt, at holde fødselsdag i børnehuset for både vuggestue og børnehaven. Har barnet søskende i den anden afdeling, deltager disse ikke i fødselsdagen medmindre forældrene tager børnene med hjem efter fødselsdagen. Dette er vedtaget, da det vil være synd for de børn i søskendes afdeling, som hører og ser, hvad barnet har fået. Til fødselsdage giver børnene, det de har lyst til, dog ikke nødder, rosiner jf. sundhedsstyrelsens anbefaling.

Fødselsdage i hjemmet

Fra barnet er 3 år kan der holdes fødselsdag i hjemmet. Dette skal aftales altid med de voksne, der er tilknyttet gruppen. Man kan vælge at invitere den gruppe barnet er i eller begge børnehavegrupper. Bor barnet ikke i gåafstand fra institutionen kører vi med Walther bussen. Er det nødvendigt med buskørsel skal fødselsdagen som udgangspunkt holdes på gruppens turdag. Forældrene laver invitation til fødselsdagen, hvis dette ikke ønskes sendes der en mail ud fra institutionen med info. Til fødselsdage i hjemmet serveres det familien har lyst til at give. Hvis fødselsdagen indebærer frokost er det en god ide at skrive dette i indbydelsen, så de resterende forældre ved, hvor meget mad de skal sende med til eftermiddagsmad.

Julemåneden (december)

Vi bager pebernødder i starten af december. Disse spises ind imellem, som dessert til frokost eller eftermiddagsmad. Derudover er der flere arrangementer, hvor vi får lidt lækre ting/sødt til dessert, derfor må de **heller ikke denne måned** have kager, småkager eller lignende med i madpakken.

Maddag

Vi holder maddag lejlighedsvis. Grupperne i institutionen skiftes til at varetage maddagen. Der forberedes mad i dagene op til selve maddagen. Der lægges vægt på at vores maddage bliver en pædagogisk aktivitet, hvor børnene er med til så meget som muligt på det niveau de nu er på. Der kan blive maddage, hvor vi ønsker hjælp fra forældrene til at fremstille noget derhjemme, så hører I fra os.