



## **Kostpolitik**

Med respekt for, at alle familier har forskellige madvaner, har bestyrelsen udarbejdet følgende kostpolitik: Det er forældrenes ansvar, at lære deres barn at spise sundt og varieret, så barnet får de vitaminer og proteiner, der er nødvendige for både vækst og velvære. Se gerne sundhedsstyrelsens anbefalinger her: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>  
Børnehaven er medansvarlig, i det omfang det er muligt, i at bevidstgøre og påvirke både børn og forældre til gode kostvaner ligeledes ifm. de måltider vi tilbereder og spiser i børnehaven.

- Vi har faste spisetider, hvor vi spiser sammen og lægger vægt på socialt samvær. Vi taler om maden og hvor den kommer fra, f.eks. fra jord til bord, økologi og miljø. Børnene inddrages i borddækning og evt. andre praktiske gøremål omkring måltiderne.
- Vi holder god bordskik ved at vaske hænder inden vi spiser, vente på tur og rydde op efter os selv, når vi er færdig.

### **Morgenmad:**

Der tilbydes så vidt muligt økologiske havregryn og havrefras til de børn, der kommer inden kl. 7.00. Har børnene brug for at spise andet end det børnehaven tilbyder, så skal det spises hjemme og ikke medtages i børnehaven.

### **Formiddagsmad (madpakke nr. 1):**

Børnenes medbragte formiddagsmad spises ca. kl. 9.00 i spisegrupperne.

Formiddagsmaden kan bestå af et stykke frugt samt et stykke rugbrød, knækbrød, pølsehorn, pizzasnegl eller grovbolle. Begræns mængden og valgmuligheder – det er rigeligt med et stykke frugt samt noget brød af en slags.

### **Frokost (madpakke nr. 2):**

Vi spiser madpakker i spisegrupperne ca. kl. 11.15 og børnene tilbydes økologisk mælk til.

Madpakken kan bestå af rugbrød samt noget grønt dertil. Det er ikke muligt at få varmet mad. Alternativ til rugbrød kan være grovboller, pizzasnegle, pølsehorn mv.

### **Eftermiddagsmad (madpakke nr. 3):**

Børnenes medbragte eftermiddagsmad spises løbende fra ca. kl. 14.00-15.00 ved fælles bord.

Eftermiddagsmaden kan bestå af et stykke frugt samt et stykke rugbrød, knækbrød, pølsehorn, pizzasnegl eller grovbolle. Begræns mængden og valgmuligheder – det er rigeligt med et stykke frugt samt noget brød af en slags.



# Dagtilbud

## Område Aaby Øst

### Jammerbugt Kommune



I det daglige og til middag snakker vi med børnene om, hvad der er sund kost og hvad der er godt for kroppen.

Der medbringes kun kage og andet sødt til fødselsdage.

Hvis der er lægelige, religiøse, kulturelle eller andre begrundelser for at børn ikke må få den samme kost som de øvrige børn, er vi behjælpelige med dette. Alternativ kost skal medbringes af forældrene ligesom forældrene har ansvaret for at meddele deres barns behov til personalet.

#### Børnefødselsdage

Med respekt for, at fødselsdage afholdes forskelligt i alle familier og har forskellig betydning, har bestyrelsen udarbejdet følgende fødselsdagspolitik:

Hvis barnet ønsker at afholde fødselsdag i børnehaven, foregår dette stuevis, således at barnet medbringer fødselsdagsmad til børn der er på stuen. Vi vil gerne at man begrænser mængden af det der medbringes samt mængden af sukker.

Eksempler på hvad man kan tage med, når der holdes fødselsdag i børnehaven:

Frugtfad/frugtstave samt én af nedenstående ting:

Boller (bollerne må gerne være skåret igennem og smurt med smør)

Lille stykke kage kage/muffins til hvert barn

Pølsehorn

pizzasnegle

Flødeboller

Lille slikpose

Man kan også vælge at lave mad/frokost til hele stuen. Det store køkken i børnehaven må gerne bruges (det er forældrene selv, der står for at lave dette mad).

Efter aftale med personalet på stuen kan fødselsdagen afholdes enten til formiddag ca. kl. 9.00 eller middag ca. kl. 11.00. Mor og far er velkomne til at deltage.

Hvis barnet ønsker at afholde fødselsdagen hjemme, er dette også en mulighed ved 4, 5 og 6 års fødselsdag. Tidspunktet aftales med personalet, men er typisk i tidsrummet kl. 10.00-12.00.

**Husk at aftale fødselsdag med personalet senest en uges tid før.**

Vi opfordrer til at begrænse mængden af søde sager – snak med personalet, når det bliver aktuelt. Hvis fødselsdagen afholdes hjemme, må der kun uddeles slik, der kan spises ved bordet, dvs. ingen slikposer med hjem.

Hvis fødselsdagen holdes privat; må der kun deles fødselsdagskort ud i børnehaven hvis alle stuens børn eller årgang inviteres.

