

Retningslinjer for kost i Børnehuset

Retningslinjerne er udarbejdet af fællesbestyrelsen, og tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens kostråd.

Overordnet mål

- Sikre børnene sund og alsidig kost.
- Begrænse den mængde af sukker barnet indtager i løbet af en børnehavedag.
- Være med til at skabe glade og aktive børn, som trives.

Børnene skal have en sund og varieret kost for at sikre en jævn forbrænding dagen igennem. Det betyder, at børnene får overskud til at deltage aktivt i deres egen hverdag med færre konflikter og bedre betingelser for leg, udvikling og læring.

Vuggestuen

Vuggestuebørnene får serveret dagens måltider, som er hjemmelavede efter de overordnede mål.

En gang om ugen serveres et varmt måltid.

Morgenmad

Fra klokken 6.15 til 7.30 serverer Børnehuset morgenmad. Børnene tager ikke selv morgenmad med, men spiser det, der bliver serveret.

Madpakken

En madpakke til et barn bør leve op til 3 overordnede krav:

1. Den skal være stor nok til, at barnet kan holde sig mæt og tilfreds hele børnehavedagen.
2. Den skal være lækker og indbydende nok til, at barnet har lyst til at spise den.
3. Den skal være næringsrigtigt sammensat, så barnet får dækket sine næringsstofbehov og udvikle sunde kostvaner.

Undgå for sukkerholdige produkter.

Der kan bestilles skolemad og skolemælk.

Mellemmåltider

Barnet skal have frugt eller grønt med hver dag. Grovboller eller groft brød med magert pålæg kan være godt at supplere med.

Børnehuset sørger for, at barnets drikkedunk fyldes med vand i løbet af dagen.

Der tages hensyn til helbredsmæssige behov.

Fødselsdage

Forældre og barn bestemmer i samråd med stuens personale, hvad de medbringer til at dele ud på barnets stue.

Bestyrelsen henstiller, at man begrænser de søde ting og kun medbringer én usund ting. Hvis man ønsker at dele yderligere ud, kan man f.eks. supplere med grovboller eller frugt. Har man slik med, sørger personalet sammen med barnet for, at det bliver delt ud.

Jul

I december hygges der lidt ekstra. Således kan hver stue bage småkager, æbleskiver eller lignende. Det er personalets opgave at skrive på opslagstavlen, hvis der er blevet delt noget ud eller bagt den pågældende dag.

Hvis man ønsker at dele ud til andre lejligheder, skal det være sunde ting.

Festlige lejligheder i Børnehuset

Ved forældrekafe, forårsfest og andre festlige lejligheder vil der blive serveret kage, frugt og sodavand/saftevand.

Vedtaget på Fællesbestyrelsens møde d.26.maj 2025.

Kristina Hansen

Karin Christiansen

Formand

Leder