



# Børnegårdens Kostpolitik

Et godt sted at være

## Hvorfor kostpolitik?

Tønder kommunes overordnede kostpolitik danner grundlag for Børnegårdens kostpolitik. Tønder kommune ønsker, at en god og sund kost fortsat er forældrenes ansvar, og at institutioner og skoler bidrag er et supplement hertil.

Børns kostvaner grundlægges i de første år – gode som dårlige. En rigtig sammensat kost kan fremme og bevare et sundt helbred, forbygge sygdomme, øge indlæringsevnen og meget mere. Forkert sammensat kost og for lidt motion kan få en række negative følger, som f.eks.

- Vitamin og mineralmangel, som giver nedsat immunforsvar og dermed mange infektioner
- Caries (huller i tænderne)
- Sløve/hyperaktive børn, som kan have indlæringsvanskeligheder
- Flere overvægtige børn og unge
- Børn med forstoppelse

## Kost-dagen i Børnegården

Børnegården serverer morgenmad fra kl. 6.15 til kl. 7.30, som består af havregryn, havregrød, cornflakes, og mælk. Som et alternativ må børnene også godt spise af deres madpakker. Vi anbefaler, at I ikke selv medbringer morgenmad.

**I småbørnsgruppen** (gul stue) tilbydes der frugt og brød kl. 9 og kl. 14. kl. 11.00 spises madpakkerne. Børnene tilbydes mælk til maden.

**I børnehavegruppen** (rød og grøn stue) spises madpakkerne kl. 11.00, og kl. 14 er der frugt og brød til dem, som er med i frugtordningen. Derudover må børnene spise lidt af deres madpakke, når de er sultne. De skal ikke have drikkevarer med, da vi tilbyder mælk eller vand til maden.

Børnene skal have en sund og varieret madpakke med i Børnegården.

Vi vægter, at der er en rolig og hyggelig atmosfære, når vi spiser. Pædagogerne er rollemodeller og vejleder børnene i kostvaner og bordskik

Vi laver jævnlige mad og bager med børnene. Både for at inddrage dem i aktiviteter omkring dette, men også for at åbne deres øjne for forskellige retter og give deres smagsløge nye udfordringer.

Vi lægger vægt på, at den mad, vi laver, skal være et sundt måltid. Hvis det er i anledningen af et barns fødselsdag, tager vi hensyn til barnets ønsker.

Vi respekterer forskellige madtraditioner hvad angår kultur, diæt, religion m.m.

Både når vi laver mad med børnene og i det daglige, vejleder vi dem i god hygiejne, samt snakker med dem om, hvad der er sundt/usundt.

Der må ikke medbringes slik, sodavand, chokolade, kage, tyggegummi, eller lignende med højt sukkerindhold i madpakken.

## Fødselsdage

Når jeres barn har fødselsdag - og er i Børnegården den dag -, bliver det fejret med, at vi hejser flaget, synger fødselsdagssang. Forældre er velkommen til at medbringe eller komme og tilberede fødselsdagsmaden og deltage i fødselsdagsfesten. Hvis barnet har fødselsdag f.eks. i en weekend, bliver det fejret en anden dag.

Man er også velkommen til at invitere hjem til fødselsdag inden for Børnegårdens åbningstid (Hold A og B)

Ønsker man til fødselsdage og andre festlige lejligheder at dele noget spiseligt ud, kan man medbringe et forholdsvist sundt alternativ, som for eksempel boller, pindemadder, frugt, pølsehorn eller pizzasnegle.

Mangler man inspiration til en sund fødselsdag eller madpakke, er man altid velkommen til at spørge Børnegårdens personale eller bestyrelse. Søger man på "Sund børnefødselsdag" eller "Sund madpakke" på Internettet, kommer der også mange resultater.

Vi håber, at I vil bakke op om kostpolitikken. Vi evaluerer den løbende for at sikre, at den svarer til de mål og ønsker, vi har for Børnegården. I tilfælde af spørgsmål, forslag eller kommentarer er I altid velkomne til at kontakte Børnegårdens personale eller forældreråd.

Med sunde hilsner  
Børnegården Tønder

*et godt sted at være*