

Kostpolitik



Forord:

Tønder kommunes overordnede kostpolitik danner grundlag for børnehavens kostpolitik.

Tønder kommune ønsker at en god og sund kost er forældrenes ansvar og at institutioner og 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 samt forbygge sygdomme. 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.**

Morgenmad.

At give barnet en ernæringsrigtig morgenmad er vigtig, ligeså vigtig som at give bilen det rigtige brændstof, for at den kan køre. Deres brændstof skal bestå af grove sunde madvarer som havregryn og grovbrøds produkter med sundt pålæg.

Børnehaven serverer morgenmad fra kl. 6.30 til kl. 7.30 som består af havregryn/ grød, havrefras og mælk

Vi anbefaler at I ikke selv medbringer morgenmad.

Fra kl. 8.00 til 9.00 har børnene mulighed for at spise lidt af deres madpakke, som vi anbefaler indeholder rugbrød, fingergrønt, sunde og næringsrige produkter.



Kostpolitik

Frokost.

Vi spiser frokost på stuerne omkring kl. 11.00.

Madpakken skal give energi til hele dagen og være en god oplevelse.

Børnene får mælk/ vand til madpakken.

Frugt.

Fra kl. 13.30 til 14.00 serverer vi økologisk frugt Frugtordning koster 50 kr. mdr. og opkræves sammen med forældrebetalingen.

Børnene får vand til dette måltid.

Madpakker bør ikke indeholde danone, knoppers, mælkesnitter, kiks, yoghurt, frugtstang o.l.

Det hører til kategorien slik og tager barnets appetit.

Drikkevarer.

Mængden af væske som dit barn har brug for afhænger af hvor meget barnet bevæger sig og hvor varmt der er i vejret. Generelt siger man at et barn har brug for en liter vand + en halv liter mælk, som ikke kan erstattes med sodavand, saft o.l.

Overraskelser = kærlighed fra mor/far

Prøv med andet end slik, det kunne være nødder, tegne på et æg eller en serviet, kun fantasien sætter grænser.



Fødselsdage.

Ingen regler uden undtagelser, så derfor er det tilladt på disse specielle dage at uddele lidt godt. Men det skal ikke forhindre jer i også her, at tænke i sunde baner.

Hvorfor bliver man lækkersulten.

Når blodsukkeret er lavt og ustabilt giver det ubehag, kroppen trives bedst med et jævnt blodsukker.

Spiser/drikker man sukker (saftvand, slik, mælkesnitter mm.) optages det direkte og hurtigt i blodbanerne, blodsukkeret stiger hurtig og giver således en hurtig mæthedsfornemmelse. En ond kostcirkel kan begynde her.

Spiser man derimod langsomme kulhydrater, sker der en naturlig og langsom forøgelse af sukkerindholdet i blodet. Ligeledes vil blodsukkeret falde langsomt og kan rettes op med lidt mad. Trangen til det let omsættelige sukker vil formindskes og en god kost cirkel er i gang.

Kort sagt: putter man god mad i maven producerer kroppen selv de sukermængder, den har brug for.



Vores holdning er, at det er forældrenes ansvar, at børnene får en sund og varieret madpakke.

Her i Møgeltønder Naturbørnehus kan vi tage en snak om sund mad og gode kostvaner, når lejlighed byder sig.

Forældrebestyrelsen og personalet vil en gang om året drøfte Møgeltønder Naturbørnehus kostpolitik.

På opslagstavlen i forgangen kan I altid komme med gode forslag til opskrifter og sjove ideer til madpakken

