

Kostpolitik for Selmers Børnehus

Madordning eller madkasser:

I Selmers Børnehus skal alle børn, både i vuggestuen og børnehaven, have madpakker med hjemmefra. Der skal være 1 madkasse til frokost og 1 madkasse til frugt, samt 1 drikkedunk med vand. Husk navn på alle 3 dele. Børnehuset har ikke et køkken godkendt til madordninger. Bestyrelsen skal dog ifølge loven, spørge hvert andet år.

Morgenmad:

Barnet skal have spist morgenmad hjemme. Morgenmaden skal give barnet mæthed og energi til dagen.

Mellemmåltider:

Hvis børnehavebarnet er sultent udenfor de faste måltider, kan barnet spørge en voksen, om at måtte tage en mad fra madpakken. Læg derfor en ekstra mad i madkassen til mellemmåltid.

Madpakken:

En madpakke skal være sund og nærende og sikre at børnene får energi til kroppen. Gode kostvaner dannes i barndommen.

Vi anbefaler, at madpakken indeholder rugbrød eller andet groft brød.

Her i Selmers siger vi max. 1 snack i alt om dagen.

Den kan ligge i frokostmadkassen eller i frugt madkassen

1 snack er 1 af nedenstående ting:

| | | |
|-------------------|--------------------------|-------------|
| 1 Alm yoghurt | 1 lille pakke rosiner * | 1 pølsehops |
| 1 smoothie | 1 stk. tørret frugt | |
| 1 yoghurt produkt | 1 figenstang | |
| 1 ostephops | 1 kanel knækbrød | |
| 1 Cheez dippers | 1 dessert pandekage | |
| | 1 krydderbolle | |
| | 1 majs eller 1 ris kiks* | |

*små børn frarådes at få rosiner, *børn frarådes at få ris kiks

Vi siger nej tak til:

| | | |
|--------------|------------------|---------------------------|
| Slik | Småkager | Chips i alle afskygninger |
| Kage | Pebernødder | Figurkiks |
| Choko-bars | Kammerjunkere | Juice brikker mm |
| Mysli-bars | Forskellige kiks | Saftevand/sodavand |
| Mælkesnitter | Saltkiks | Og lign. |

Kommer dette med i madpakken bliver det sendt med hjem igen.

Mad er mad – ikke usunde snack og vi har en forventning om, forældre i Selmers Børnehus godt kender forskellen, viser hensyn til hinanden og respekterer kostpolitikken.

En god og sund madpakke kan blandt andet være:

- Rugbrød med pålæg, fisk, æg, ost
- Rugbrødet kan også være grovbrød, groft knækbrød og grovboller
- Middagsmad fra dagen før f.eks. pita, sandwich, frikadeller, kylling

OBS! Til vuggestuebørnene skal gulerødder være kogte, vindruer, tomater og lignende skal være skåret over på langs, så de ikke kan sidde fast i halsen. Det anbefales, at børn i 0-2års alderen ikke får sukker. Børn under 3 år frarådes at få peanuts.

Læs mere på sundhedsstyrelsens hjemmeside om kostråd

Frugt madkassen:

Forskelligt frugt/grønt i små stykker.

Drikkevarer:

I Selmers Børnehus skal børnene have en drikkedunk med rent vand i hver dag. Barnet drikker af drikkedunken ved måltiderne. Børnene i vuggestuen tilbydes derudover et lille glas mælk til frokost. Ved store arrangementer og festlige lejligheder tilbyder børnehuset saft.

Fødselsdag:

Der fejres kun fødselsdag 1 gang pr. fødselsdag. Man kan vælge at fejre fødselsdagen i børnehuset eller hjemme - sidstnævnte kun hvis vi har mulighed for det.

Fødselsdage holdt i børnehuset:

Vi fejrer gerne barnets fødselsdag i børnehuset. I skal aftale dato for afholdelse af fødselsdagen med stuens personale og hvad der serveres.

Ved fødselsdage i børnehuset kan barnet dele 1 sød ting ud til en samling: f.eks.:

- Boller med smør
- Kage (uden slik-pynt)
- Flødeboller
- Popcorn (kun til børnehavebørn, da popcorn frarådes til småbørn)

Vi siger NEJ TAK til slik, is, ispinde mm.

Fødselsdage med hjemmebesøg:

I skal aftale datoen for hjemmebesøg med stuens personale. Det er kun mandage og fredage og det er ikke altid, vi har mulighed for at komme på hjemmebesøg. Det skal aftales med personalet om børnene får serveret frokost mad eller skal spise madpakker. Til fødselsdags besøg i hjemmet anbefaler vi også kun 1 sød ting til uddeling. Ingen slikposer.

Arrangementer/traditioner: Ved arrangementer i Selmers Børnehus, som børnehaven står for, følger vi i hovedtræk den linje, som er lagt ved fødselsdage, dog bliver der ved påske delt chokoladepåskeæg ud, ved jul og fastelavn bages kage/fastelavnsboller, ved høsttema bages kage, ved børnehusets fødselsdag spises en is eller kage, ved skolebørnenes afslutning spises kager og ved helt særlige lejligheder kan der evt. serveres flere ting på en gang.

Andre kulturer, diætkost: Hvis dit barn lider af allergi eller af kulturelle årsager, ikke må spise en bestemt fødevarer, skal vi have det at vide. Hav et alternativ til dit barn, som vi kan give barnet.