



Kostpolitik

Disse nye regler er ikke møntet på nogen, og har ingen intention om at dømme eller diktere hvordan folk skal spise, men det er en general afgrænsning af usunde sager i Børnehuset, så vi undgår at det tager overhånd, eller at nogen føler sig presset til at give deres børn usunde sager med i madpakken.

Børns indtag af usunde sukkerholdige sager er steget voldsomt i de senere år.

Det er muligt at købe forskellige lækkerier til børn i et hidtil uset omfang, og vi har råd.

Det kan undertiden være svært at gennemskue hvor mange usunde sager produkterne indeholder. Flere og flere børn lider af overvægt i en tidlig alder og med et dårligt helbred til følge.

Det er derfor tid til at indføre skrappe regler i daginstitutionerne, da vi på nationalt plan er blevet gjort medansvarlige for problemer med overvægt hos børn.

I Børnehuset Provst Hjortsvej vil der for fremtiden være følgende regler:

Madpakken skal bestå af groft brød, frugt og grønt, fisk, æg, nødder, kød, ost og intet andet.

Madkassen må **IKKE** indeholde slik, kage eller anden form for sukkerholdige sager. Undtaget er figenstang, helst en halv samt pålægschokolade i begrænset omfang (1 styk pålægschokolade på rugbrød)

- Vi serverer økologisk mælk og /eller vand til måltiderne. samt økologisk smør.
- Vi sørger for at der er vand til rådighed hele dagen.
- Vi serverer havregrød, havregryn uden sukker samt grove cornflakes til morgenmaden, vi modtager gerne donationer bestående af grovboller til de børn som spiser morgenmad her i institutionen.
- Vi serverer kun kage til sommerfesten samt risengrød med kanelukker til jul.
- Hvis vi bager med børnene, vil det være sunde boller bagt af økologisk mel.
- Vi serverer ikke is, flødeboller kage eller andet usundt for børnene.

Fødselsdage

Vi beder jer om kun at servere sunde sager til fødselsdage, da det er temmelig mange fødselsdage der er tale om.

Afslutning for skolegruppen

Ved afslutning for skolebørnene opfordrer vi forældrene til at splejse om et fælles madbord.

Idéer til hverdag og fest.

'lækker' frugt og grønt (jordbær, ananas, ærter, nye gulerødder)

frugt på spyd

tørret frugt og nødder

popcorn

frugtsalat

kagemand af grovboller, evt. med lidt glasur

Grove boller med tørret frugt, frisk frugt, grøntsager eller kød

pindemadder af rugbrød eller groft brød med f.eks jordbær, melon, agurk eller pølse

grøntsager i stave og dip

frugtdrikke ved hjælp af en blender (smoothies)

vand med krydderurter (fx citronmelisse), frugtstykker, frosne bær

Pandekager bagt af groft mel uden sukker i

