

## Kostpolitik i Gentofte Børnehave

I kostpolitikken skelner vi mellem, hvad vi mener, der er forældrenes ansvar, og hvad børnehaven tager ansvar for.

### **Forældreansvar**

#### Formiddagsmad

Der er børn, som ikke får spist så meget morgenmad, inden de kommer i børnehaven.

Vi anbefaler, at disse børn har en lille formiddagsmad med.

- Maden skal være sund og ikke indeholde sukker.
- Man bør minimere eller helt undgå danone, frugtstænger, rosiner
- Det er ikke tilladt at medbringe slik og søde kiks
- Afpas mængden. Barnet skal have spist sin mad inden 9.30, hvor aktiviteterne starter.

### **Børnehavens ansvar**

Vi sørger for, at barnet kan sidde og spise sin mad i ro og fred, og at barnet får drukket vand.

Vi tillader os at gøre forældrene opmærksomme på, hvis den medbragte mad ikke lever op til de centrale anbefalinger.

#### Frokost

Børnehaven er omfattet af den kommunale frokostordning, som betyder, at børnehaven hver dag modtager mad fra et cateringfirma. Mandag og fredag får børnene varm mad. De øvrige dage er der pålægsfade. Når det passer bedst med de pædagogiske aktiviteter, bestiller børnehaven madpakker. Det er kommunen der har ansvaret for og opsynet med, at firmaet lever op til de foreskrevne anbefalinger om de kvalitets- og miljømæssige mål.

Vi ser det som vores ansvar at have en god og konstruktiv dialog med leverandøren, således at frokostmåltidet kan blive en positiv og udviklende del af den pædagogiske dagligdag. Vores viden om måltidets betydning for barnets leg i daginstitutionen kommer dels af de erfaringer, vi har samlet op gennem mange år, og dels fra det materiale vi modtager fra sundhedsstyrelsen, og heraf udspringer vores holdninger.

Vi vil arbejde for, at det frokostmåltid, som barnet nyder, bliver spist i en rolig og genkendelig ramme. Vi lægger vægt på, at barnet sidder ned og spiser, så der kommer ro i kroppen og til fordøjelsen.

Børnene tilbydes vand til frokost og har generelt let adgang til at drikke, da hvert barn har sit eget vandkrus, som hænger på væggen ved børnetoiletterne. Vi opfordrer børnene til at drikke, når det skønnes, at der er behov for det, f.eks. efter bevægelsesleg i salen, en fodboldkamp, eller vejret er varmt.

### **Fælles ansvar**

Ud over at blive mæt har måltidet også den funktion at skabe samhørighed ved det bord, der spises ved. Vi vil støtte hvert eneste barn i gode manerer og vaner (idet det gavner barnet i mange sociale sammenhænge), f.eks. at barnet lærer at spørge venligt om ting, at barnet hjælper med at rydde op efter sig, men også andre, hvis det er dagens opgave. Et helt naturligt supplement til den dannelse, der sker i familien.

## Eftermiddagsmad

### **Forældreansvar**

Hver dag medbringer barnet en frugt efter eget valg. Den lægges i stuens frugtkurv i køkkenet.

### **Børnehavens ansvar**

Vi sørger for, at barnet får tilbudt et glas økologisk mælk til eftermiddagsfrugten samt en skive brød.

## Hvis barnet holder fødselsdag i børnehaven

Vi skelner mellem hverdag og fest – og alligevel

De sunde kostvaner i det daglige kan også videreføres til de særlige anledninger, så som fødselsdage, jul og fastelavnsfest. Det handler blot om at bruge fantasien. Man kan lave en stor forskel mellem hverdag og fest blot ved at ændre rammen, f.eks. gennem opdækning, pynt på bord og i loft, underholdning osv. Den gode stemning handler ikke nødvendigvis om mængden af søde sager.

### **Forældreansvar**

Det er forældrenes ansvar at begrænse mængden af sukker f.eks. ved at medbringe 1 af følgende ting: hjemmebagt bolle evt. med lidt lyst glasur på, et lille stykke sandkage, en lille pose popcorn, frugtspyd eller lignende

### **Børnehavens ansvar**

I de tilfælde, hvor vi skønner at der er medbragt for meget i forhold til, hvad kostpolitikken foreskriver, tillader vi os at begrænse børnenes adgang til godterne og istedet ladefamilien få resten med hjem.