

Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedt  især fra mejeriprodukter og kød

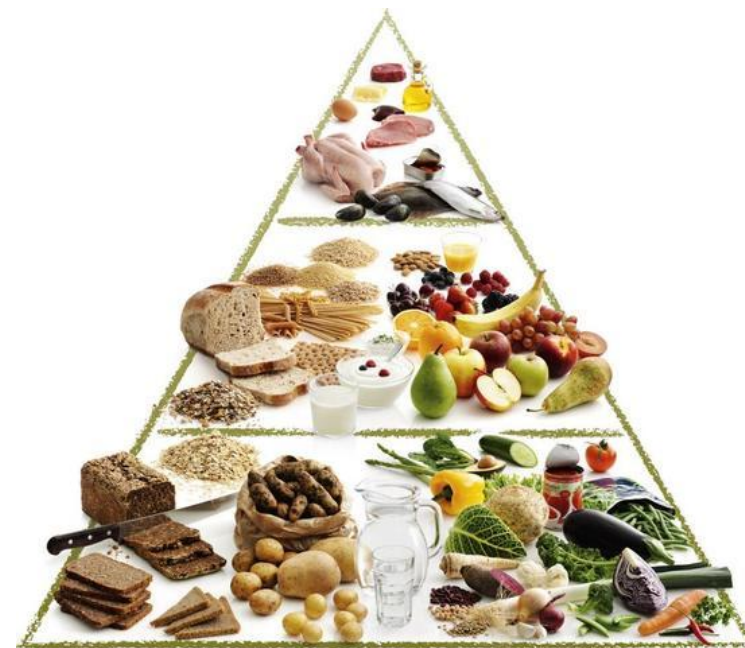
Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

Hvid du vil vide mere:
www.altomkost.dk

Kostpolitik i Børnehuset Egersund



Formål: At sikre at jeres børn får sunde og ernæringsrigtig kost og mulighed for at udvikle sunde kostvaner. Samt på længere sigt kan dette virke sygdomsforbyggende.

Appetit: børns appetit kan være svingende. Hvis barnet er aktivt, glad og veltilpas, kan du gå ud fra, at barnet får nok at spise. Det er de voksnes ansvar at give sund mad, men barnet ved selv hvornår det er sulten og dette skal respekteres.

Rammer: Hyggelige måltider giver trygge børn. Børn er længe om at spise og skal have god tid til måltidet. Når vi skaber hyggelige rammer, spiser vi alle bedre. De voksne er forbillede for børnene og i Tusindfryd spiser vi sammen med børnene hver dag.

Måltider: Barnet har behov for 3 hovedmåltider samt 2-3 mellemmåltider. Mellemmåltiderne er en del af den sunde kost. Frugt alene giver ikke energi nok. En sund og varieret kost øger børns trivsel. Madpakken skal give glæde for krop, sjæl og øje. Vi servere mælk og vand til måltiderne i tusindfryd.

Sukker: Når man indtager sukker, sker der en hurtig og kortvarig stigning i blodsukkerniveau, hvorefter der vil være et kraftigt fald. Denne stigning i blodsukker kan give et ekstra kick for nogle børn – for andre har det ingen betydning. Det gælder derfor om at holde et stabilt blodsukkerniveau, og her er fuldkornsprodukter og grønsager gode energikilder.

NB: I børnehaven ønsker vi ikke slik i børnenes madpakker. Danone, mælkesnitte, drikkeyoghurt, kiks,

kage, pålægschokolade, nutella, sukkerholdige morgenmadsprodukter og lignende betegnes som slik. Børnene holdes udenfor snakken om deres medbragte mad, det foregår mellem os voksne.

Morgenmad: Mange børn er glade for ritualer og vil gerne have den samme morgenmad hver dag. En sund og enkel morgenmad vil derfor ofte vække glæde. I børnehaven servere vi morgenmad i tidsrummet 6.30 – 7.30. Børnene kan vælge mellem havregryn og cornflakes.

Forslag til frokost: der skal altid være lidt af disse ting i en madpakke/frokost

- Ost/fisk/kød/æg
- Frugt/grønsager
- Rugbrød/grovbolle

Brug årstidens grønsager. Mange børn vil hellere have grønsager rå. De vil også helst spise hver ting for sig. Og ikke som voksne, det hele på én tallerken. Undgå at pakke maden ind i stanniol så barnet kan overskue sin madpakke. En lille plastiskbøtte med ituskåret grønt og frugt vækker tit jubel.

Forslag til mellemmåltider:

- Grovbolle, frugt, rugbrød med pålæg, agurk, gulerodssalat, sandwich med ost, banan, knækbrød, gulerod, rosiner.

Højtider: Hvis i vælger at holde jeres barns fødselsdag sammen med børnehaven er det naturligvis jer som bestemmer menuen. Fødselsdage foregår på barnets egne gruppe. Ved specielle lejligheder, såsom lanternefest og udflugter kan vi dispensere fra de gode kostvaner.