**Kostpolitik Gludsted Børnehus** Januar 2016

En sund og varieret kost er grundlaget for at kunne trives, lege, indlære og udvikle sig.

Mad er et nødvendigt drivmiddel - uden mad kan vi ikke leve - men mad er også i vores kultur en nydelse, som skaber vaner. Derfor er det så vigtigt, at man allerede som barn får nogle rigtig gode madvaner.

Kostpolitikken er udarbejdet på baggrund af drøftelser i personalegruppen, på forældre- og bestyrelsesmøde.

**Arrangementer**

Børnehuset tilbyder ikke børnene usunde ting såsom saftevand, sodavand, slik, is m.m.

Når vi har maddage i børnehaven og SFO bestræber vi os på, at den mad der serveres og uddeles, er både sund, smagfuld og varieret, samt at maden indtages i en god atmosfære. Vi forsøger at pirre børnenes interesse, nysgerrighed og smagssans.

Til bedsteforældredage i november serverer vi æbleskiver med syltetøj og der er begrænsning pr. person.

Når julemanden kommer på besøg i børnehaven i december, har han noget med til børnene, men det er oplevelsen vi fokuserer på.

Det er på forældremødet i november 2015 blevet besluttet at der kun afholdes 2 forældrekaffe om året. En lige inden sommerferien og en sidst i december. Til forældrekaffe bager børnehuset brød eller andet som ikke indeholder meget fedt eller sukker. (for konkrete datoer se årsplan)

**Måltider**

Morgenmad

Fra vi åbner og indtil kl. 7.30 tilbyder vi morgenmad. Morgenmaden består af havregryn, cornflakes, havrefras, rugbrød, grovknækbrød med tilbehør som syltetøj, honning, leverpostej, smøreost, rosiner m.m.

Frugt

Børnehuset har en frugtordning hvor forældrene betaler 60,- om måneden.

Formiddag tilbydes børnene frugt. Frugten skæres ud gerne i samarbejde med nogle børn og anrettes lækkert på et fad.

Om eftermiddagen laves der også frugtfad og her serveres der rugbrød eller knækbrød til.

Madpakken spises fra ca. kl. 11.15 og er en kærlig hilsen hjemmefra.  Slik, juice og drikkeyoghurt m.m. hører ikke hjemme i madpakken og er forbudt i Børnehuset. En sund madpakke er grundpillen til barnets sunde kostvaner. Vi synger værsgo sang inden vi spiser. Personalet spiser mad sammen med børnene og skaber en rolig og hyggelig atmosfære, hvor der snakkes rundt om bordet. Inspiration til madpakker: [www.sundemadpakker.dk](http://www.sundemadpakker.dk) eller [www.Arla.dk](http://www.Arla.dk)

Ved formiddags, frokost og eftermiddagsmåltider tilbydes børnene vand. Indtagelse af vand ud over måltider foregår via plastickopper i børnehøjde og en stol ved håndvasken, så barnet selv kan tage vand når det føler tørst. Om sommeren stilles en vandbeholder og kopper ud på legepladsen.

Personalet er opmærksomme på om børnene får en sund og alsidig kost. Det betyder, at vi tager en drøftelse med jer forældre om madpakkens indhold, hvis vi skønner det er påkrævet.

**Fødselsdage**

Fødselsdage holdes enten i børnehuset eller hjemme. Vi opfordrer til at sukkerindholdet i det der serveres begrænses. Aftal hvornår og hvordan fødselsdagen skal afholdes med personalet.

Inspiration til fødselsdage: [www.Altomkost.dk](http://www.Altomkost.dk)

**Madallergi**

Oplys fra barnets start hvilke fødevarer barnet ikke må få. Ved fødselsdage, forældrekaffe og andre arrangementer er det forældrenes eget ansvar at sørge for, at der den pågældende dag er noget barnet må få. Kontakt personalet eller den der skal holde fødselsdag for at vide hvad de skal have.

Der må gerne opbevares specialbrød m.m. i Børnehusets fryser, men det er forældrene selv der skal sørge for at få brødet op til barnet den pågældende dag.