



Madpolitik for Bevægelseshaven

I Bevægelseshaven følger vi Sundhedsstyrelsens officielle kostråd for børn mellem 0-6 år. Bemærk, at der gælder yderligere råd for de 0-2 årige. Disse kan findes på **Kostråd til børn fra 0-2 år - Fødevarestyrelsen (foedevarestyrelsen.dk)**

De officielle Kostråd



Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Spis flere grøntsager og frugter



Spis mindre kød
- vælg bælgfrugter og fisk



Spis mad med fuldkorn



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



Sluk tørsten i vand

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler:

- » 0-3-årige ikke drikker saft og sodavand
- » 4-6-årige højst drikker 1/4 liter sodavand eller saft om ugen

Madpakken

Vi anbefaler et varieret indhold. Vi opfordrer til at fylde madpakken ud fra fem principper, også kaldet madpakkehånden.

Husk at maden skal bidrage til god energi igennem hele dagen, derfor er det vigtigt at madpakken indeholder næringsrige fødevarer. Gem slik og sukkerholdige snacks til hyggen derhjemme.

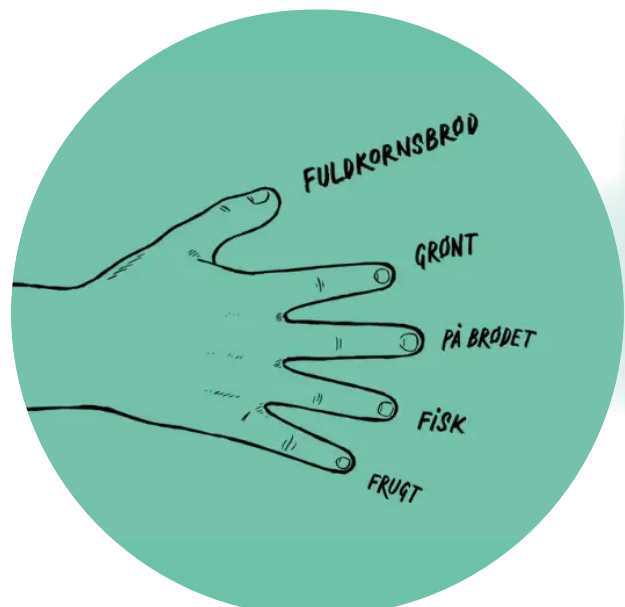
Derudover anbefaler vi, at børnene har vand i deres drikkedunk. Vi fylder den op i løbet af dagen, når den bliver tom.

Det er forældrenes ansvar, hvad der er i madpakken. Børnene vælger selv i hvilken rækkefølge, de spiser madpakkens indhold.

Se også vores Måltidspædagogik.

Hvis vi oplever, at madpakkens indhold har en negativ indvirkning på barnets mulighed for at deltage i hverdagens aktiviteter og rutiner, vil vi tage en snak med forældrene om det.

Vi står altid klar til en snak om madpakken, og til at komme med idéer og gode råd.



Særligt for 0-3 år

Vi beder om, at frugt og grønt er skåret ud i små stykker.

Hård frugt som æble, pære mm skal skæres i millimeter tynde skiver, alle bær og vindruer skal være skåret over på den lange led, og grøntsager skal være kogte.

Morgenmad i Bevægelseshaven

Vi serverer havregrød og havregryn med mælk. Her på kan børnene vælge at få lidt sukker. Vi tilbyder mælk eller vand at drikke.

Fødselsdag

I Bevægelseshaven ønsker vi at fejre hvert enkelt barn, når det har fødselsdag.

Det gør vi ved at vi samles og synger for barnet. Vi tænder lys og råber hurra. Det er vigtigt for os at barnet oplever at være i centrum. Det er dejligt at få lov til at dele ud til sine venner. Derfor må barnet have én ting med til uddeling. Tal med jeres barn om hvad de allermest ønsker sig at dele ud, og vælg så én ting.

Vi frabeder os slikposer og slikkepinde.

Vi står altid klar med idéer og en snak om fødselsdagsfejring.

Mærkedage og højtidsdage i institutionen

Når vi fejrer mærkedage og højtidsdage i institutionen, vælger vi en enkelt lækker ting at tilbyde børnene. Det kan fx være en lille chokoladejulemand, et påskeæg, en sodavandsis eller popcorn.

Varme dage på legepladsen

Når vejret viser sig fra sin varme side, tilbyder vi børnene lidt salt og sukker i form af fx et glas saftevand, en saltstang, popcorn eller Tuckiks. Det kan også være en lille sodavandsis.

Det er vigtigt, at børnene får lidt ekstra salt og sukker på de varmeste dage.

