

# Viberedens kostpolitik

Opdateret Juli 2020



## EN SUND MADPAKKE

-  Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
-  Brød – helst rugbrød eller groft brød
-  Pålæg – kød, ost eller æg
-  Fisk – mindst en slags fiskepålæg
-  Frugt – det friske og søde

## **Formålet med en kostpolitik i Vibereden og Myretuen**

Vi har fokus på sunde vaner i Vibereden og Myretuen. Denne folder beskriver vores målsætninger. Det er retningslinjer for en bedre hverdag. Derfor er vores formål, med at lave en kostpolitik, at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad børnene spiser, mens de er i dagtilbud. Dette uanset om maden tilberedes af ansatte i institutionen eller af jer forældre. Ved at følge de 5 kostråd, sikrer vi i samråd med jer forældre, at jeres børn får dækket deres energibehov, og derfor får den mængde energi, der kræves for at være et sundt og glad børnehave- og vuggestuebarn.

Det er specielt børnenes koncentrationsevne og hukommelse, der bliver påvirket negativt ved manglende indtagelse af mad med for lavt energiniveau.

De 5 kostråd er en ingrediens for hver finger. Den håndfuld er nem at huske, både når man køber ind - uden indkøbsseddel, og når man smører madpakken.

### **Ideer til madpakken:**

Grønt/frugt: agurk, tomat, ærter, majs, tørrede frugter, nødder/mandler, blomkål, broccoli, druer, oliven, gulerødder, reven gulerod, melon, ananas, mango, kiwi, æble, pærer osv.

Brød: rugbrød, grovboller, rufler, pågen, pizzasnegle, pølsehorn, wrap med pålæg,

Pålæg/fisk: makrel (gerne i en bønne så barnet selv kan smøre det på) torskerogn, fiskefilet, tun, laks, fiskefrikadeller, frikadeller, æggekage, tomat, kartoffel, æg, ost, div. pølser, leverpostej, pålægschokolade, et stykke kød fra aftensmaden, kun fantasien sætter grænser.

### **Morgenmad:**

Morgenmad er et vigtigt måltid. Morgenerne i Vibereden starter samlet i køkkenet og i Myretuen under halvtaget, Morgenmaden består af havregryn, havregrød, rugbrød/grovbrød, smør, hjemmelavet syltetøj og mælk. Der er mulighed for i begrænset omfang at få sukker/kanelsukker til havregryn og havregrød.

## **Madpakker**

Madpakkens formål er at barnet skal få god energi og give mæthedsfølelse til en aktiv dag. Selve det at spise madpakken, er i Vibereden og Myretuen forbundet med traditioner som hygge, nærvær, bordskik og god stemning. Det er en del af barnets udvikling både socialt og motorisk. Vi ønsker at lære børnene at lytte og mærke efter, hvilke signaler kroppen sender. Barnet vælger selv, hvad fra madpakken det spiser.

Vi anbefaler at madpakkerne indeholder sund og nærende mad. Madpakken skal ikke indeholde søde sager og brødet skal overvejende være fiberrigt. En lille hilsen fra forældre til barn behøver ikke at indeholde sukker, men kan lige så vel være en lille tegning, en sød serviet eller et sundt alternativ til noget lækkert. Det er hyggeligt for jeres børn at være med til at smøre madpakken og have medbestemmelse, for at det ikke bliver for svært for barnet at vælge er det en god ide at I forældre har lagt det frem, som de kan vælge imellem.