

# **Solstråleens kost politik.**

Drøftet på personalemødet 2.2.05 og godkendt det på bestyrelsesmødet d. 18.2.05:. Revideret juni 2015,.findes i 727-2009-29768

## **Overordnet princip:**

***Vi, bestyrelse og personale, vil sætte fokus på kost, for at være med til at sikre en god udvikling for barnet. Vi mener det er vigtig at vi som institution har en kostpolitik der kan medvirke til, at børn udvikler gode spisevaner samt sikre, at den mad de har med hjemmefra er sund og nærende og giver energi.***

***Vi synes, det er vigtigt, at vi er med til at skabe et godt socialt miljø og nogle gode rammer for at børnene lære betydningen af at spise sundt. Vi er underlagt 0-sukkerpolitikken i Odder kommune.***

## **Morgenmad**

Hvis dit barn skal spise morgenmad i børnehuset, forventer vi, at der spises af den mad, børnehaven stiller på bordet.

Havregryn, cornflakes, mælk.

## **Begrundelsen herfor er følgende:**

- Respekt for den morgenmad børnehuset serverer.
- Respekt for den viden vi har om, hvad der er god morgenmad for et børnehavebarn.
- Respekt for den viden der er om, at alt for mange børn bliver for overvægtige, får sukkersyge, og i puberteten viser tegn på åreforkalkning p.g.a. forkeret kost.
- Respekt for at vi er med til at præge en sund livsstil.
- Bakke op om at der bliver spist det samme ved morgenbordet, og at dette er med til at skabe et socialt samvær.
- Være med til at bakke op om at børnene får en lodig kost for den økonomi, der er til mad i børnehaven.
- Undgå bemærkninger fra forældre om, at det er irriterende at nogle børn sidder med en anden slags morgenmad end den, børnehaven serverer.

## **Madpakken**

Vi opfordrer til, at barnet har en god og nærende madpakke med i børnehuset.

Vi viser respekt og kommenterer aldrig madpakken overfor barnet. Madpakken er en hilsen hjemmefra, og et udtryk for den mad man spiser der.

Vi siger derimod til forældrene, hvis vi kan se, at madpakken ikke opfylder de krav, som et børnehavebarn stiller til kosten.

## **Frukt og eftermiddagsmåltid.**

Barnet skal selv medbringe et formiddagsfrugtmåltid.

Barnet skal selv medbringe et eftermiddagsmåltid med brød.

Vi opfordrer til, at der er sunde ting med og ingen kager, kiks og slik.

Vi opfordrer til, at der altid er brød med til eftermiddagsmaden, da sundhedsstyrelsen anbefaler, at frugtmåltider til børn som eftermiddagsmåltid altid ledsages af brød.

Vi opfordrer til, at man bruger en lille plastbøtte til mad og frugt, gerne en til hver. Ofte kan barnet ikke spise en hel frugt men bliver måske sulten senere. Vi har mulighed for, at barnet kan gemme resten af frugten på en hygiejnisk måde.

## **Drikke**

Vi drikker vand til alle de måltider, der bliver serveret i børnehaven.

## **Børnefødselsdage**

- Det er vigtigt for personale og bestyrelse, at alle børn i Solstrålen får mulighed for at fejre fødselsdag på lige vilkår.
- Barnet kan holde sin fødselsdag i børnehuset på den dag det fylder år.
- Vi går ikke hjem til fødselsdag.
- Fødselsdagen fejres i forbindelse med frokosten, efter madpakkerne ca. kl. 11.15. Barnet vælger den aktivitet der skal være.
- Husk altid at aftale med personalet, når du holder fødselsdag i børnehaven. Husk at få fødselsdagsmappen med hjem ugen op til fødselsdagen. Spørg personalet.

**Solstrålen er underlagt Odder kommunes 0-sukkerpolitik. Derfor er det ikke muligt at have kage, søde drikke og slik med til uddeling på børnefødselsdage i Solstrålen. Af samme grund har vi indført "Event fødselsdage". Når dit barn skal holde fødselsdag i børnehaven, deles der ikke ud. Du får en fødselsdagsmappe med hjem. Herfra kan du sammen med dit barn vælge den aktivitet, der skal være på dagen.**

### **Bestyrelsen anbefaler:**

- Hvis forældre ønsker at invitere til fødselsdag privat, opfordrer vi til, at man inviterer hele barnets gruppe, pigerne eller drengene i gruppen. Invitationer skal altid sendes med posten og ikke lægges i børnenes rum i børnehaven. Du kan finde fødselsdagslister på børneintra.

## **Afslutningsdage for skolebørnene.**

Vi laver kagefest hver gang, vi sender børn i skole. Børnene skal ikke have noget med til at dele ud.

## **Bestyrelsen har valgt følgende tidspunkter som er undtaget 0-sukkerpolitikken:**

- Børnehusets fødselsdag i januar
- Fastelavn
- Bedsteforældredag

- Sommerfesten
- Afslutning for skolebørn
- December- juleeftermiddag, nissetur og julebagedage i børnehaven.

Ved disse undtagelser må børnehaven hygge sig med lidt søde sager.

Denne politik er vedtaget på bestyrelsesmødet 27.1. 11.  
Revideret senest 2015.

-