

# Villa Kullas kostpolitik



## Kostpolitik i Børnehuset Villa Kulla – sund mad er med til at give glade børn!

I forbindelse med vores DGI kursus om krop og bevægelse og certificering som idrætsbørnehave, har vi fået bekræftet, hvor vigtigt det er for børn, at de hver dag bevæger sig og bruger deres krop. I denne sammenhæng har kosten ligeledes en stor betydning, og derfor er det besluttet, at vi i Villa Kulla skal have nogle retningslinier i forhold til kosten.

Børnenes sundhed er selvfølgelig i første række forældrenes ansvar. I og med at børnene tilbringer så mange timer i institutionen, er det også vores opgave at medvirke til, at børnene får nogle fornuftige madvaner, de kan tage med sig videre i livet.

Mange undersøgelser viser at kosten har stor betydning for barnets trivsel, såvel fysisk som psykisk. Vi ved at børnene ofte har en lang og udfordrende dag. Derfor er det vigtigt at de får sund mad i tilstrækkelige mængder over hele dagen. Der skal være energi til alt det spændende, der sker i institutionen. Ellers kan man risikere at få nogle trætte og uoplagte børn, og det er hverken sjovt for børnene, forældrene eller de voksne, der skal passe dem. Et alt for stort sukkerindtag er medvirkende til dårlig ernæring og til den hastigt stigende overvægt blandt børn samt senere livsstilssygdomme. Det påvirker deres velbefindende og hæmmer deres leg og samvær med andre.

Det viser sig, at et jævnt og konstant energiniveau giver barnet en stabil trivsel, velvære og overskud til hverdagens udfordringer. På den anden side vil et svingende energiniveau kunne give trætte, uoplagte og ukoncentrerede børn. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at kostens sammensætning er af afgørende betydning for et stabilt energiniveau.

Det er derfor en god ide at prioritere en kost med hovedvægten lagt på fødevarer der **kryber, kravler** eller **går** ind i barnets energidepot.

Eksempler på fødevarer der:

**Kryber:** grøntsager, nødder, kerner, ærter og lign.

**Kravler:** rugbrød, grovbrød, brune ris, grovpasta og lign.

**Går:** hvidt brød, pasta, kartofler, ris og lign.

**Løber:** frugt, mælk, rosiner, dadler, figenstænger, ostehaps, riskiks og lign.

**Spurter:** Mælkesnitter, kiks, yoghurt, nutella, knoppers, kager, sodavand, slik, chips, saft, juice, kakao, kammerjunker og lign.

I Villa Kulla ser vi helst ikke, at fødevarer der ”spurter” medbringes i madkassen eller i frugtposen. Vi ser gerne, at maden bliver sammensat af madvarer, der kryber, kravler, går og løber, således at kosten bliver så varieret og ernæringsrig som muligt.

Ifølge ministeriet for fødevarer så anbefales det, at børn i alderen:

0-3 år max må indtage 20 gram sukker pr. dag, hvilket svarer til ca. 10 sukkerknalder.

3-6 år max må indtage 30 gram sukker pr. dag, hvilket svarer til ca. 15 sukkerknalder.

Herunder ses en tabel over eksempler på hvor meget sukker (sukkerknalder), enkelte fødevarer indeholder.

<b>Madvarer:</b>	<b>Sukkerknalder:</b>
1 kanelgifler:	2½
1 Digestive kiks	4
Mælkesnitte	4
Müslibar	8
Figenstang	6
Danone	3
5 mariekiks	7
14 g rosiner	4
1 brik kakaomælk	8
1 brik æblejuice	10
1 glas saftevand	10

### **Ideer til den sundere madpakke:**

- Fiskefrikadeller
- Torskerogn, tun
- Små frikadeller
- Kyllingelår
- Humus
- Ost: stænger, skiver eller smøre.
- Æble, rosin, banan, figen, abrikos
- Peberfrugt, tomat, ærter, radiser, kartoffel, Blomkål, broccoli, majscolbe
- Æggesalat
- Grovpasta med barnets yndlingsgrøntsager
- Råkostsalat
- Avokado
- Sildepostej
- Æg
- Pølse, der findes mange forskellige slags.
- Grove pizzasnegle eller pølsehorn

- Forskelligt slags grovbrød i forskellige udskæringer
- Gulerodsstave, agurkestave, minimajs
- Æbler, bananer m.m.
- ½ figenstang frem for en hel
- 1 ostepaps i ny og næ, frem for hver dag.
- Pålægsschokolade (helst mørkt) på rugbrød

### **Børnene elsker når der sommetider er en lille overraskelse med i madpakken, f.eks.:**

- En serviet med et sødt/sjovt motiv
- En lille tegning
- En sløjfe om madpakken
- Et lille klistermærke
- Et billedudklip fra et blad
- En lille hilsen
- Lidt nødder
- Bær efter årstiden
- Et lille bæger med frugtsalat

### **Morgenmad**

Børn der kommer i institutionen inden kl. 7.45 tilbydes et morgenmåltid bestående af groft brød, havregryn og havregrød. Der er smør, syltetøj til brødet, frugtmos/kompot til havregrøden samt en lille skefuld sukker til havregryn. Der serveres mælk og vand.

### **Fødselsdage**

Fødselsdagene er børnenes helt store dag, og vi fejrer gerne dagen for jeres barn.

Har fødselsdagsbarnet noget med til at dele ud i gruppen, så husk på at det er ikke så vigtigt for barnet hvad det er, men mere at have æren af at dele ud og være midtpunkt. Begræns så vidt muligt mængden af sukker.

Hvis der tilbydes et måltid mad til fødselsdagen, skal der huskes på, at det skal erstatte den ”gode madpakke”. Selvfølgelig skal der også være plads til lidt dessert, men det skal begrænses, uden at det skal være kedeligt.

Forældrene er meget velkommen til at tale med personalet, som kan give råd, vejledning og ideer til en sund, lækker og festlig fødselsdagsmenu.

### **Andre festlige lejligheder**

Ved højtider som bedsteforældredag, fastelavn, sommerfest mm, er det personalet i institutionen, som beslutter hvad der skal serveres.

I skolegruppen arrangerer personalet en afslutningsdag, hvor børnene hver især har noget med til fælles frokost. Der skal derfor ikke uddeles særskilt ved ”sidste dag” i børnehaven.

Hvis et barn stopper i ”utide”, f.eks. pga. flytning, kan det være vigtigt at få sagt ordentligt farvel. Afskeden sidestilles med fødselsdage med hensyn til uddeling.

Vi forventer at der bakkes op om institutionens kostpolitik, som er vedtaget for at nedbringe mængden af søde sager i børnenes dagligdag, og for at holde fokus på at krop, bevægelse og kost hænger sammen.

Personalet i Villa Kulla vil til en hver tid være behjælpelige i forhold til den sunde kost.

En kost som er rig på langsomt optagelige kulhydrater som **kryber**, **kravler** eller **går** ind i barnets energidepot gør, at energien tilføres jævnt og konstant samt tappes langsomt fra depotet igen.

En kost som er rig på hurtig optagelige kulhydrater som **løber** og **spurter** ind i barnets energidepot gør at energien tilføres hurtigt, men også forsvinder hurtigt fra depotet igen.

Ønskes yderligere information om dette emne kan der læses mere på flg. hjemmesider:

<http://www.altomkost.dk/>

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk)

[www.barneguiden.dk](http://www.barneguiden.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)