

Kostpolitik for Solsikken

Morgenmad:

I Solsikken tilbyder vi morgenmad til de børn der kommer inden kl 7.30. Morgenmaden består af havregryn, havregrød, havrefras og groft knækbrød. Kommer jeres barn efter kl 7.30, forventer vi barnet har spist hjemmefra, og kan holde sig mæt indtil kl 9.00

Frokost:

I Solsikken spiser alle børn frokost sammen med deres stue. Personalet sørger for at skabe en god atmosfære omkring måltiderne, så børnene både oplever spisesituationen tryk, hyggelig og med ro til at kunne føre en samtale med de børn og voksne der er på stuen. Dette gør vi bl.a. ved at:

- Alle børn har faste pladser ved bordet så de ved hvor de skal sidde
- Nogle gange lytter vi til stille musik eller hører historie mens vi spiser.
- Børn venter med at gå fra bordet til de fleste er færdige med at spise

I Vuggestuen har vi madordning, det betyder at vuggestuebørnene tilbydes en sund og varieret kost, der sammensættes ud fra sundhedsstyrelsens kostråd. Vi serverer et varmt frokostmåltid 2 dage om ugen og de øvrige dage består frokosten af rugbrød med pålæg og grønt.

I børnehaven har børnene madpakke med

Madpakken:

En god og nærende madpakke er vigtig for, at barnet kan holde sig mæt og fuld af energi hele dagen, der skal være mad i den, så der både er mad til formiddagsmad og frokost.

Vi anbefaler at madpakken indeholder en varieret blanding af:

- Rugbrød med pålæg, fisk, æg, ost
- Rugbrødet kan suppleres med grovbrød, grov knækbrød og grovboller
- Rester fra middagsmaden f.eks. pita, sandwich, frikadeller, kylling (det er muligt at få varmet sin mad i mikroovnen til frokost)

Mange børn kan også godt lide der er lidt lækkert med i madpakken her kan vi foreslå:

- Grønt: Agurk, gulerodsstave, små tomater m.m.
- Frugt: Vindruer, rosiner, tørret frugt m.m.
- Nødder, frugtpålæg/-stang
- ½ stk. rugbrød med pålægsschokolade, honning el. marmelade
- Oste stykker eller ostepops.
- müslibar

Det anbefales fra sundhedsstyrelsen, at børn ikke får slik og sukkerholdige produkter hver dag, derfor må madpakken ikke indeholde slik, chips og kage og derudover beder jer minimere alle former for sukkerholdige yoghurt, kiks mv.

Drikkevare:

I vuggestuen tilbydes der vand til formiddagsmad og eftermiddagsmad og til frokosten tilbydes der både vand og mælk. Børn under 1 år tilbydes modermælkserstatning i kop.

I børnehaven skal alle børn medbringe en drikkedunk med vand, drikkedunken er tilgængelige for børnene hele dagen, og tages med ind til bordet til alle måltidet. Vi hjælper børnene i løbet af dagen med at fylde drikkedunken med nyt vand.

Ved festlige lejligheder (fx forældrearrangementer og børnejulefrokost) tilbydes saft.

Formiddagsmad/Eftermiddagsmad:

Mellemmåltider sikrer dit barn energi hele dagen. Det anbefales, at mellemmåltider i princippet indeholder det samme som hovedmåltider, blot i mindre mængde. I Solsikken betyder det at alle børnene spiser formiddagsmad kl 9.00. I vuggestuen serveres der boller/brød og frugt og i børnehaven spiser børnene lidt mad fra madpakken. Kl. 14.00 serveres der eftermiddagsmad, i vuggestuen serveres der boller/brød og frugt og i børnehaven spises maden/frugten fra ekstra madpakken

Fødselsdag/afslutninger:

Inden planlægningen af dit barns fødselsdag skal I tale med stuens personale om, hvordan I har tænkt jer fødselsdagen afholdt og hvad I ønsker at servere.

Ideer til hvad I kan medbringe:

- Frugt og grøntsags spyd
- Boller, rugbrødssnitter
- Pølsehorn, minipizza, pitabrød
- Et lille stykke kage eller en flødebolle
- En lille ispind

Vi siger NEJ TAK til slikposer til uddeling. Slik må bruges som pynt på kager, således slikmængden begrænses.

Arrangementer/traditioner i Solsikken

Ved arrangementer som børnehaven står for, følger vi i hovedtræk den linje, som er lagt ved fødselsdage og afslutninger. Solsikken giver lidt slik/kage til jul, fastelavn, påske og lign. traditioner.

Special kost:

I Solsikken tager vi hensyn til lægeordineret diætkost, f.eks. hvis barnet har sukkersyge eller fødevareallergi/-intolerance. Vi tager selvfølgelig også religiøse hensyn samt hensyn til vegetarisk kost.

Vi aftaler med jer hvorledes jeres barn tilgodeses ved fødselsdage mv. hvor det ikke lige er os der står for forplejningen.

Kostpolitikken er vedtaget i fællesbestyrelsen d 18/3 2024