

# Kost og bevægelsespolitik for Børnehuset Bækdalen (revideret dec. 2010)

1. Det er vores overordnede mål med denne politik:

- At børnene gennem sunde kostvaner og en aktiv hverdag med kropslige udfoldelser - både ude og inde - får mulighed for at udvikle sig optimalt - motorisk, socialt og mentalt.
- At børnene får grundlagt nogle gode vaner, som de forhåbentlig kan føre med sig videre i livet og som kan være med til at forebygge overvægt og spiseforstyrrelser.
- At børnene indtager et minimum af sukker, mens de er i institutionen.
- At børnene får en kost ud fra de 8 kostråd:
  1. spis frugt og grønt - 6 om dagen
  2. spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
  3. spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
  4. spar på sukkeret
  5. spar på fedtet
  6. spis varieret
  7. sluk tørsten i vand
  8. vær fysisk aktiv - børn og unge mindst 60 min om dagen.
- At udførelsen af kostpolitikken foregår i et samarbejde mellem jer forældre og personalet i Bækdalen. Idet vi har en "minimum af sukker politik", får I som forældre mulighed for at "styre"/kende til barnets sukkerindtag i løbet af en dag.

2. For at lege, udvikle sig og lære i løbet af en travl institutionsdag er det vigtigt at barnet får mulighed for at få tilført god energi via kosten. Barnet skal spise 3 hovedmåltider og 2 - 3 mellemmåltider på en dag. I Bækdalen foregår det på følgende måde:

- Som udgangspunkt spises morgenmaden hjemme. Der er dog mulighed for at spise egen medbragt morgenmad indtil kl. 7.30. Den medbragte morgenmad kan være havregryn (der også kan laves til grød i institutionen), cornflakes eller andet - dog ikke "sliklignende" produkter. Det kan også være en ekstra mad fra madkassen. Der serveres mælk eller vand til (mælken skal ikke medbringes hjemmefra)
- I børnehaven er der mulighed for at finde en mad i madpakken, hvis man er sulten om formiddagen. I vuggestuen spises der ligeledes lidt fra madpakken. Hertil vand.
- Ca. kl. 11.00 spises den medbragte madpakke. I vuggestuen serveres mælk og vand til. I børnehaven serveres vand.

- Ca. kl. 13.45 - 15.00 spiser børnehavebørnene deres "frugt" i "eftermiddagscaféen", der serveres vand til.
  - Vuggestuen spiser deres "frugt" ved 14-tiden, der serveres vand til.
3. Udover de faste måltider, hvor I har medbragt maden, gør vi følgende i Bækdalen:
- Vi bager af og til boller.
  - Grupperne laver mad som en pædagogisk aktivitet.
  - Der laves suppe, bages brød/pizza m.m. på bål på legepladsen.
  - Bager pandekager på bål og vafler, serverer evt. hjemmelavet syltetøj til.
  - Til jul bager vi pebernødder sammen med aktive forældre og laver f.eks. frugtkugler af tørret frugt.

4. Bevægelse i Bækdalen:

Megen læring sker gennem leg og bevægelse og dette understøtter vi på følgende måde:

- Bevægelseslege i tumlesalen - både spontane og voksenstyrede forløb
- Leg hver dag på legepladsen - igen både børnenes egen leg og voksenstyrede aktiviteter
- Løb hver onsdag i perioder
- Motionsløb op til efterårsferien
- Temauge - krop og bevægelse
- Ture ud af huset - Filurgruppen har en fast turdag om ugen. I alle andre grupper er der både planlagte og spontane ture, dog afhængig af de givne ressourcer.
- Gymnastik f.eks. til samling i børnehaven
- Tumbleleg i vuggestuen

Det er ligeledes vigtigt for barnet at kunne finde ro og lade kroppen hvile, dette kan være svært i et hus med rigtig mange børn og voksne, men vi understøtter barnets behov for ro og hvile på følgende måde:

- Mulighed for at sove til middag i tumlesalen eller hvile nede i vuggestuen
- Mulighed for leg og fordybelse i små "legeøer" rundt i huset
- Af og til giver vi børnene massage og de masserer hinanden. Filurerne giver ofte hinanden massage til samling.
- Mulighed for at lytte til afslapningsmusik/klassisk musik/historiefortællinger
- Se også vores Læreplaner på hjemmesiden.

## 5. Ideer til madpakken:

Det er en rigtig god ide at involvere dit barn i at lave madpakken.

- Rugbrød, grovbolle, grove pitabrød og grov bagels.
- Fiskepålæg: makrel i tomat, tun, rejer, laks og hellefisk.
- Grønt: gulerødder i stave, agurk, små tomater, peberfrugt, ærter og majs.
- Frugt: Æble stykker, banan, vindruer, kiwi, appelsin i både, pære, melon i skiver, ananas, lidt tørret frugt.
- Æg.
- Ostestave, brug evt. mager smøreost i stedet for smør, hytteost
- Rester fra aftensmaden: Fiskefrikadeller, frikadeller, lasagne, kylling, pizza, gulerodssalat, pastasalat, fisk, ris. Rigtig mange ting er gode kolde.
- Syrnet mælkeprodukter uden tilsat sukker evt. med medbragt mysli eller frugt
- Lidt lækkert snacks kan være: Oliven, feta, mandler, pistacie nødder, nødder.

## Turvenlig madpakke:

- Nemt at håndtere i naturen (ikke noget med ske eller gaffel)
- Gerne klap-sammen, gnave grønt, frugt
- Gerne en serviet

## Ting som f.eks. **ikke** hører til i madpakken:

- Slik
- Små slikyoghurt - f.eks. Danone eller cultura med chokoladedrys.
- Søde kiks
- Mælkesnitter
- Drikkevarer - f.eks. Danone drikkeyougurt
- Kage
- Chips

## 6. Vi vil gerne fejre børnenes fødselsdage i institutionen. Spørg ligeledes personalet om gruppen kan inviteres hjem. Kostpolitikken gælder stadig til fødselsdage.

Til fødselsdage sætter vi barnet i centrum f.eks. ved at synge, ved at lege osv.

Idekatalog til fødselsdag:

- Rugbrødsadder.
- Grov boller
- Grovsandwich
- Lasagne.
- Kyllingelår.
- Salater: kartoffelsalat, Pastasalat, gulerodssalat, hvidkålssalat.
- Pizzasnegle.
- Pøsehorn.
- Grov pitabrød med fyld eller lavet til små pizzaer.
- Frugtspyd.
- Udskåret frugt.
- Frikadeller.

Drikkevarer:

- Vand måske tilsat frosset frugt.
- Mælk.

7. Se også vores idemappe, der står på hvid reol i "infoområdet", der findes gode ideer til madpakken og til "festmenu".

---