

## Grundlag.

Mange børn er i daginstitutionen en stor del af dagen, og spiser mindst halvdelen af deres måltider her. Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give børnene appetit på en god dag med leg og læring.

Måltiderne er for mange børn, et af dagens små højdepunkter. Maden og måltidet der serveres i Børnehuset Solstrålen, både af pædagogisk art og af forældre, skal fremme gode kostvaner, forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære.

Vi følger fødevarerstyrelsens anbefalinger for sund kost i daginstitutioner.

## Madordning i Vuggestuen.

Der er ansat en ernæringsassistent i køkkenet, som udarbejder madplaner og laver en sund og varierende kost til børnene. Vores ide er at lære børnene at spise forskelligt mad. Madplanen hænger på gangen og er at finde på NemBørn, så alle kan følge med i, hvad der serveres i løbet af ugen. Desuden har vi en forældrebetalt formiddags- & eftermiddags madordning i vuggestuen



## Drikke

Vi serverer mælk til morgenmad og til vuggestuens formiddagsmad. Ellers er det vand der serveres til måltiderne.

Vi vasker hænder før alle måltider

## Råvarer.

Vi bestræber os på at bruge danske økologiske råvarer samt med inspiration i årstiderne frugter og grøntsager.

## Madpakker i børnehaven.

Madpakken i børnehaven skal indeholde mad til formiddag og frokost. Madpakken skal dække barnets behov for ernæringsrig kost dagen igennem.

Børnehavebørn skal udover madpakken, have mad med til eftermiddagsmaden.

Vi vil gerne frabede os, at der sendes slik med i madpakken og eftermiddagsmaden.



## EN SUND MADPAKKE

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

Sukker og salt  
Vi tilsætter ikke unødigt sukker eller salt i maden, men bruger det som smagsgivere. Fx til havregryn/grød og cornflakes til morgen.

## Søde sager i Børnehuset Solstrålen

De anbefalede mængder af søde sager, til børn i 0-6 års alderen, er så små, at de vil blive opnået alene derhjemme hver dag.

Børnehuset Solstrålen anbefaler at forældre tænker ”**Det sunde alternativ**” ind, når der holdes fødselsdag, afslutning eller lignende arrangementer derhjemme eller i institutionen.

Børnehuset Solstrålen vil ligeledes tænke i **sunde alternativer** i den pædagogiske hverdag. Men har, i løbet af året, nogle undtagelser i forbindelse med faste traditioner, til arrangementer og pædagogiske aktiviteter.

*Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, is, sodavand, saft eller andre sukkerholdige produkter i deres måltider, da det kan tage appetitten fra den sunde mad. Søde sager anbefales derfor som udgangspunkt ikke. \*1*

## Anbefalinger

Fødevarestyrelsen anbefaler at daginstitutioner højst tilbyder søde sager 1 gang om måneden, og i begrænsede mængder.

Det kan fx ske i en pædagogisk aktivitet med børnene eller som et traditionel arrangement i Børnehuset Solstrålen.

## Pædagogiske traditioner

- Fastelavn.
- Julen
- Påsken



## Traditioner i Børnehuset Solstrålen

- Jule forældre kaffe.
- Sommerfest.
- Forældremøder.



## Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Børn 0-3 år:  
0 g. sukker pr. dag

Børn 3-6 år:  
Max. 30 g. sukker pr. dag

\*1 "Måltidet – Guide til sundere mad i daginstitutionen" side 23 - Fødevarestyrelsen