

Kostpolitik for børnehaven Lykkebo

”Man må gerne spise alting, man må bare ikke spise alting altid”

Børnehaven Lykkebo er ikke en ”nulsukker” institution. Det er et af vores mål, at lære børnene sunde kostvaner, og at omgås sukker på fornuftig vis. Vi ønsker også at lære børnene, at man ”gerne må spise alting – man må bare ikke spise alting altid”. Der er nogle ting man kun spiser en gang imellem, og derfor ikke er en del af hverdagen.

Børnenes madpakker er et forældre anliggende. Det er forældrene der bestemmer, hvad barnet skal have med i sin madpakke, da det er forældrene der kender barnet bedst og ved hvad barnet gerne spiser. Der skal dog ikke medbringes slik i madkassen. Opstår der problemer omkring madpakken, tages det op med de enkelte forældre.

Vi tager, i det omfang det er muligt, hensyn til allergikere og tro. Forældrene til disse børn kan dog nogen gange blive bedt om, selv at medbringe mad til fødselsdage og lignende, hvis ikke det der serveres er forenelig med de individuelle hensyn.

Vi følger danske traditioner, hvor vi tænker sunde alternativer ind, og minimerer sukkerindtaget i det vi serverer for børnene.

Der serveres kun saftevand ved festlige lejligheder. Der tilbydes vand ved alle måltider. Barnet skal derfor ikke medbringe egne drikkevarer ud over en drikkedunk med vand.

Der tilbydes hver dag cornflakes, havregryn og frisk frugt til morgenmad.

Fredag formiddag giver børnehaven et lille måltid i stedet for ”kl. 9 mad” fra madkassen.

Måltidspolitik.

Børnene hjælper med at dække bord til frokosten, hvor børn og voksne spiser sammen. Der er kniv og gaffel på bordene som tilbud til børnene. Børnene må gerne tage en mad fra deres madkasse på andre tidspunkter i løbet af dagen. Vi forlanger dog, at børnene sidder ved bordet og spiser.

Der vaskes hænder inden der spises. Børnene skiftes til at sige værsgo. Der skal være en rolig og hyggelig atmosfære omkring måltiderne. Vi lærer børnene gode manerer. Spise pænt, række tingene videre til hinanden, ikke snakke med mad i munden, blive siddende ved bordet, snakke stille og roligt med hinanden. Dette lærer vi børnene ved, at vi voksne er børnenes gode eksempler. Vi accepterer, at børnene ikke er sultne, men forlanger at de sidder med til bords sammen med de andre.

Fødselsdage.

Vi fejrer det enkelte barns fødselsdag på barnets stue.

Én gang i barnets børnehavetid kan der inviteres til fødselsdag i hjemmet, for den stue barnet går på. Hvis der inviteres til fødselsdag er det alle stuens børn (ca.20). Vi accepterer ikke at der via børnehaven inviteres udvalgte børn til fødselsdag.

Det er selvfølgelig frivilligt at invitere. Holdes fødselsdagen i børnehaven aftales det med stuens personale, hvad der medbringes til barnets fest. Vi opfordrer desuden til, at forældrene laver et lille opslag til opslagstavlen, hvor det fremgår hvad barnet vil servere.

Vi appellerer til forældrene, at der tænkes sunde alternativer. Der må gerne medbringes en kage eller kagemand med lidt slik på. Vi opfordrer til, at der ikke uddeles slikposer.

Vi dækker et pænt fødselsdagsbord og hejser flaget på barnets fødselsdag.