

I Sønderborg kommune er der udarbejdet en kostpolitik. Med udgangspunkt i denne har vi lavet en kostpolitik for Spirrevippen.

### **Formål:**

At vi i samarbejde med jer forældre tilstræber at børnene i Spirrevippen får en sund og ernæringsrigtig kost, der udvikler sunde kostvaner.

### **Hygiejne:**

Før hvert måltid afvaskes bordene med sæbe, og inden børnene sætter sig til bords, har de vasket hænder.

### **Rammer:**

God stemning ved måltiderne skaber trygge børn. Børn er længe om at spise og skal have god tid til måltidet, hvor der også er plads til hyggesnak. De voksne er forbillede for børnene og sørger for der ikke er for mange regler.

### **Appetit:**

Børns appetit kan være svingende. Hvis barnet er aktiv, glad og veltilpas, kan vi gå ud fra, at barnet får nok at spise. Det er de voksnes ansvar at give sund mad – men kun barnet ved, hvornår og hvor sulten det er – derfor skal vi respektere barnets appetit. Derfor er der altid mulighed for at snubbe en mad udenfor de faste måltider.

### **Børn og madtid:**

De fleste børn glæder sig til madpakketid. Det er vigtigt at madkassen er nem at kende og med navn på. Maden skal gerne være lækker og se indbydende ud, når den pakkes

ud på tallerkenen. Måske er der en lille overraskelse ( eks. en frugtstang, en lille pakke rosiner, nødder o.l.) eller hilsen hjemmefra.

Kommer barnet tidligt eller ikke spiser så meget til morgenmad, kan der være en ekstra mad i madkassen. Til frokosten tilbydes vand og mælk.

### **Frugtordning:**

Vi har i samarbejde med forældrerådet besluttet at lave en frugtordning i Spirrevippen. Det foregår på den måde at I hver dag medbringer 2 stykker frugt. Desuden skal børnene medbringe ekstra brød til eftermiddagsmåltidet.

Forslag til frugt/grønt:

Æbler, pærer, bananer, meloner, rosiner, gulerødder, agurker, jordbær, applesiner i det hele taget frugt/grønt efter årstiden (helst dansk frugt)

Forslag til brød:

Grovboller/brød, rufler, skorper, riskisk, knækbrød

### **Fødselsdage:**

Det er vigtigt ikke at skrue fødselsdagen op m.h.t. medbragte lækkerier. En kage, evt. med slik på, er en fin ting at have med til fødselsdag. Det kan også være boller, pølsehorn, is, frugt eller flødeboller, men vælg kun 1 ting. Vi modtager ikke slikposer.

### **Forslag til sunde måltider**

#### **Morgenmad:**

- Grød med mælk, frugt.
- Øllebrød med mælk, frugt

- A-38 eller tykmælk, yougurt natural med rugbrødsdrys og frugt
- Rugbrød eller grovbrød med ost, mælk.
- Grovbrød med marmelade, mælk
- Cornflakes/ havreflas med mælk, rugbrød med marmelade, ost eller pålæg
- Gryn med mælk (efter 2 år)

Mange børn er glade for ritualer, og vil gerne have den samme morgenmad hver dag. Forældrene værner derfor barnet til en sund og enkel morgenmad.

#### **Frokost:**

- Ost/mælk
- Fisk/kød/æg
- Frugt/ grøntsager
- Rugbrød/ grovbolle

Der skal altid være lidt af disse ting i en madpakke.

Danone, mælkesnitte, drikkeyougurt, chokoladekiks og lignende betegnes som slik, p.g.a. mængden af sukkerindhold.

#### **Aftensmad:**

Brug årstidens grøntsager. Mange børn vil hellere have grøntsagerne rå. De vil også helst spise ting hver for sig, og ikke som voksne gør, det hele på en tallerk. En grøddag vil som regel falde i god jord hos børnene.

#### **De 7 kostråd:**

- Spis brød og gryn.
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag.
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.
- Spis ofte fisk og fiskepålæg.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.