

Hvorfor en Kostpolitik?

Kostpolitikken er udarbejdet af forældrebestyrelsen for Kaskelotten. Et stadig større antal institutioner formulerer deres egen kostpolitik, og politikere stiller forslag om, at en kostpolitik bør foreligge i institutioner. Gennem kommunens sundhedsplejersker og diverse materiale fra en gruppe forskere er vi blevet bekræftet i, at vi bør passe bedre på vores børns kostvaner. Stadigt flere børn er overvægtige og har et højere BMI end nogensinde før. Dette kan bl.a. skyldes for lidt motion og dårlige kostvaner. Vi ser et behov for - og vil gerne medvirke til - en sundere livsstil for vores børn.

Institutionens rolle

Et sundt måltid betyder, at maden skal leve op til de offentlige anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og De Nordiske Næringsstofanbefalinger, så det enkelte barn får dækket sit behov for energi, mineraler og næringsstoffer svarende til den tid, det er i det kommunale dagtilbud. Vi bestræber os på at handle økologisk i det omfang, det kan lade sig gøre.

Som institution vil personalet desuden være meget opmærksomme på, hvordan mærkedage fejres mht. valg af "mundgodt". F.eks. vil vi i højere grad tilbyde frugtspyd frem for kage etc.

Morgenmad

Kommer børnene før kl. 7.30 om morgenen, tilbyder institutionen et sundt og nærende morgenmåltid. De børn, der ønsker at spise morgenmad i Kaskelotten, skal spise den mad der serveres, ellers må de spise hjemmefra.

Madordning

I Kaskelotten har vi en madordning, der omfatter et let formiddagsmåltid bestående af brød, lidt gnavegrønt eller frugt, et godt og nærende frokostmåltid samt et let eftermiddagsmåltid, som for det meste består af brød. Hertil skal børnene selv medbringe frisk frugt og grønt.

Til alle måltider bliver der serveret vand undtagen til morgenmaden og i vuggestuen, hvor der også vil være mælk på bordet.

Hjemmets rolle

Vi forventer, at forældrene forholder sig aktivt til deres barns kost.

Eftermiddagsmåltid

Til eftermiddagsmåltidet skal barnet selv medbringe frisk frugt og/eller grønt. **(Alt andet sendes med hjem igen).** Kaskelotten serverer brød til, så vi garanterer at børnene kan blive mætte.



Børnefødselsdage

Fødselsdage, som holdes i institutionen og hjemme hos jeres børn, bør afholdes med følgende i tankerne: Vi opfordrer til, at børnene får noget "rigtig" mad, inden det evt. søde serveres for dem. Server kun **én** sød ting til fødselsdagen. Børnene har små maver - portioner såsom kagestykker og lign. bør være tilsvarende små.

Vores børn kommer til 20-22 fødselsdage om året, hvilket giver mange dage med ekstra sukker m.m.. Bestyrelsen har derfor besluttet, at børnene ikke skal have slikpose, sodavand eller andre gaveposer.

Forældrebestyrelsen har lavet et dokument med inspiration, som indeholder spændende og sunde alternativer til, hvad man kan servere til en børnefødselsdag. Der kan være børn med specielle behov (gluten, allergi m.m.) på stuen, så derfor skal I altid drøfte menuen med personalet inden fødselsdagen.

Afsluttende kommentar

Det er forældrebestyrelsens håb, at kostpolitikken læses konstruktivt og med det ene formål at gøre det bedste for vores børn. Denne kostpolitik er noget som bestyrelsen har fundet relevant og vigtig for vores børns trivsel og fremtidige gode vaner.

De 10 kostråd

Sundhedsstyrelsen har opstillet 10 kostråd for en sund livsstil – kostvaner:

