

KOSTPOLITIK FOR DAGTILBUD TORSTED

LIVSDUELIGHED
SAMSPIL OG RELATIONER
TRIVSEL, UDVIKLING OG LÆRING





Indhold

Indledning	3
De officielle kostråd.....	4
Kostrådene	4
Kosten	5
Fødselsdage og andre festlige lejligheder	5
Nul-sukker politik i vuggestuen.....	5
Kosten, der kommer hjemmefra.....	5



Indledning

Forældrebestyrelsen i Dagtilbud Torsted forholder sig løbende til børnenes kost.

Drøftelserne skyldes dels det, at der i medierne er fokus på fejllærerede børn og overvægtige børn, der risikerer at udvikle diabetes og andre livsstilsbetingede sygdomme. Derudover tager vi udgangspunkt i egne erfaringer.

Der er i dag stor viden om, hvad god kost til børn er samt en stor viden om de konsekvenser, der opstår, når børn ikke får den kost, de har brug for.

De nedenstående kostråd er hentet fra Fødevarestyrelsens hjemmeside, og vi vil i den forbindelse gøre opmærksom på, at der allerede foreligger særlige retningslinjer for kost til vuggestuebørn under 3 år i Horsens kommune samt kommunens egen mad- og måltidspolitik.

På den baggrund har vi i forældrebestyrelsen udarbejdet kostprincipper, der gælder det sunde frokostmåltid, formiddags- og eftermiddagsmaden samt fødselsdage og andre festlige lejligheder. Vores udgangspunkt for udarbejdelsen af kostprincipperne er Fødevarestyrelsens officielle kostråd.

Målene med dette er at styrke børnenes trivsel samt fremme deres sundhed. Det er de voksne omkring barnet (forældre og personalet i afdelingen), der bærer ansvaret for, at børnene får en sund kost. Det er IKKE børnenes ansvar!

Vi vil også gerne slå et slag for et besøg på Fødevarestyrelsens hjemmeside:

www.altomkost.dk hvor der findes masser af gode ideer og nyttig viden om kost.



De officielle kostråd

De officielle kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft samt forebygger overvægt.

Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Undtagelser er børn under 3 år, småtspisende og personer med sygdomme, der stiller særlige krav til maden.

Kostrådene

- ✓ Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- ✓ Spis frugt og mange grøntsager
- ✓ Spis mere fisk
- ✓ Vælg fuldkorn
- ✓ Vælg magert kød og kødpålæg
- ✓ Vælg magre mejeriprodukter
- ✓ Spis mindre mættet fedt
- ✓ Spis mad med mindre salt
- ✓ Spis mindre sukker
- ✓ Drik vand



Kosten

I Dagtilbud Torsted får børnene frokostmåltidet i institutionen. (Hvert 2. år tager forældrene samlet stilling til frokostmåltidet, ved afstemning. Næste gang er i år 2018).

Formiddagsmaden og eftermiddagsmaden er forældrenes eget ansvar. Det enkelte aktivitetsudvalg har mulighed for at lave en fælles ordning for den enkelte afdeling.

Forældrebestyrelsen ønsker, at Fødevarestyrelsens officielle kostråd bruges som princip for den kost, der serveres i institutionerne, og det tilstræbes, at der indkøbes økologisk kost, hvor det kan lade sig gøre i forhold til pris og kvalitet.

Fødselsdage og andre festlige lejligheder

Når der inviteres til frokost, opfordrer vi til, at der serveres et sundt og mættende måltid. Spørg evt. personalet til råds om, hvad der er en god idé at servere.

Til fødselsdage og andre festlige lejligheder er der en forventning om, at der ikke serveres både kage, is og slik. Det er i orden, at der serveres slik til fødselsdage, men der skal ikke sendes slikposer med børnene hjem.

Nul-sukker politik i vuggestuen

I vuggestuen er der "nul-sukker" politik. Derfor vil der ikke blive serveret sukker og søde sager i vuggestuen. Ved særlige lejligheder serveres kosten også efter disse retningslinjer, som ligeledes gælder, hvis fødselsdagen holdes hjemme.

Dog kan der anvendes sukker i begrænset mængde i vores produktionskøkken i forbindelse med tilberedningen af måltider til vuggestuebørnene.

Kosten, der kommer hjemmefra

Formiddagsmad og eftermiddagsmad

Det er vigtigt for børnene, at de får:

- ✓ frugt og grønt
- ✓ groft brød, ris eller pasta

Vi forventer, at børnene ikke får slik, kiks, kage, is, sukker-yoghurt, mælkesnitter og andre søde sager i den daglige madpakke. Institutionen sørger for, at børnene



dagen igennem drikker vand. Hvis børnene selv medbringer drikkedunk, skal denne indeholde vand.

Der er udarbejdet en inspirationsfolder med sunde ideer til madpakken og fødselsdagen, som er tilgængelig på DayCare.





*Lev
sundere
følg
kostrådene*