

# Kostpolitik i børnehaven Katholt

## Sammenhæng:

Udarbejde en kostpolitik for børnehaven Katholt

## Mål:

1. At skabe tid, hygge og nærvær omkring spisesituationerne: Morgenmad, frugt, frokost og eftermiddagsmåltid.
2. At give børnene et sundt eftermiddagsmåltid v/ 14.00
3. At give børnene indsigt og forståelse for, hvad der er sundt/usundt – når vi spiser.
4. At bevidstgøre børnene om, hvad sund mad betyder for kroppen.

## Tiltag:

1. Prioritere god tid til at spise, hvor børn og voksne snakker om, hvor maden kommer fra.
  - Servere sund og nærende morgenmad fra kl. 6.30 – 7.30.
  - Samling kl. 9.15 til frugt. Vand serveres. Børnene er med til at findele den medbragte frugt, der fordeles i grupperne.
  - Madpakker kl. ca. 11.15. Der serveres mælk, kærnemælk. Hyggesnak og læring om gode kost – spisevaner.
2. Samling (oftest udendørs) ca. kl. 14.00 til brød m.m. og vand.  
Der er adgang til rent, koldt vand, når børnene er ude at lege.
3. Maddage  
Smør selv dag ca. 3 gange årligt: Børnene medbringer lidt mad hver til en fælles frokost, som børnene og de voksne tilbereder sammen.  
Børnehaven gi'r mad til børnene f.eks: Påske – og julefrokost og i sundhedsugen.  
Fokus er sat på: Sund mad m/ grønt og hjemmelavede ting.
  - Give en kulturarv videre eks. om højtider og andre traditioner.
  - Læring om madkultur.
  - Læring om sunde måltider.
  - Søde sager og saftvand serveres kun til specielle lejligheder.
  - Opfordre forældrene til at tænke sundt og alternativt til børnefødselsdage. eks. give en ballon i stedet for en slikpose.
4. Ved at tage emnet ”sund kost” op i aktiviteter i dagligdagen  
Give børnene viden i praksis ved at udfordre børnene i idræt og bevægelse i gymnastiksalen, udeliv på legeplads, skov m.m.

## Tegn:

- Børnene får lyst til at spise varieret kost og smage forskelligt frugt og grønt, som de ikke spiser derhjemme.
- Børnene påvirker hinanden m.h.t. sunde madpakker og fødselsdage.
- Børnene oplever sammenhæng mellem sund mad og motion, krop og bevægelse.
- Sunde kostvaner er med til at øge lyst til bevægelse og udeliv.