

Madpakken:

Madpakken er forældrenes ansvar. Med baggrund i Svalens kostpolitik beder vi forældre om at være opmærksomme på, at søde sager ikke indgår i barnets madpakke. Hvis vi vurderer, at der er et problem i forhold til dette, vil vi henvende os til de respektive forældre. Her er nogle eksempler på, hvad en sund madpakke kan indeholde:

- Rugbrød
- Kød – kødpålæg eller rester fra aftens maden
- Fisk – fiskepålæg
- Ost
- Grøntsager (gulerødder skal være kogte til vuggestue børn)
- Frugt (vindruer og små tomater skal skæres over til vuggestuebørn)
- Nødder (+3 år)

Vi foreslår, at I giver børnene ovenstående med. Det er fødevarer, der er så lidt forarbejdet som muligt samt så grov som muligt, fordi det giver de bedste byggesten – ”du bliver, hvad du spiser”!



Ansvarsfordeling:

- Børns sundhed er selvfølgelig først og fremmest forældrenes ansvar.
- Forældrebestyrelsen har i samarbejde med personalet ansvaret for Svalens kostpolitik.
- Forældrebestyrelsen har i samarbejde med personalet ansvaret for at evaluere kostpolitikken en gang årligt.
- Personalet har ansvaret for at udføre kostpolitikken i dagligdagen.

.....



Svalen



Svalens kostpolitik



.....

- ▶ Hvis man kan lære sine børn at sætte pris på sund mad, har man givet dem en gave.



I Svalen tilstræber vi at have en sund kostpolitik, hvor vi er opmærksomme på, hvad vi spiser og hvordan det påvirker kroppen.



▶ **Drikke:**

I løbet af dagen tilbydes alle børn fortrinsvis mælk og vand. Ved særlige lejligheder kan der tilbydes saft.

▶ **Temadage om kost:**

Svalen tilstræber at lave årlige temadage om sund mad og snakke om det i hverdagen.

▶ **Fredags morgenmad:**

Om fredagen inviteres barnet til at komme og spise morgenmad i Svalen (for børnehaverne). Det er et hyggeligt socialt arrangement som det naturligvis er frivilligt at deltage i.

▶ **Specielle hensyn:**

Skal der tages specielle hensyn til et barn, vedrørende kost, vil personalet i samarbejde med forældrene beslutte, hvordan hensynet udføres i praksis.

▶ **Maddage:**

I Svalen bruges maddage til at gøre børnene bevidste om sund og ernæringsrigtig kost. Der introduceres også nye måder at lave spændende og sund mad på og evt. bruge utraditionelle madvarer. Maddage kan indeholde varm mad, eller smør-selv mad som børnene så vidt muligt er med til at vælge og eventuelt tilberede. Formålet med maddage er i høj grad også at udvikle børnenes sanser og finmotorik.

Børnene er med i hele processen når der er maddage. De er med til, at handle ind, tilberede og efterfølgende spise maden.



▶ **Fødselsdage:**

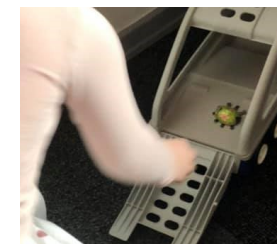
Det vigtigste ved en fødselsdagsfest er, at barnet er i centrum. Fødselsdage kan fejres i Svalen, eller vi kan inviteres hjem til fødselsdagsbarnet.

Fejres fødselsdagen i Svalen spiser vi først som minimum to stykker rugbrød fra madpakken og herefter det som barnet har med til uddeling. Det er fødselsdagsbarnet og forældrene der vælger menuen, der ikke nødvendigvis behøver at være kage. Da Svalen gerne vil holde sukkerindtagelsen på et minimum beder vi om at slik helt udelades. Er der evt. flere fødselsdage på en uge opfordrer vi forældrene til at snakke sammen om hvad der medbringes.

▶ **Øvrige traditioner og særlige**

lejligheder:

I Svalen lægger vi vægt på at gøre noget ud af traditioner som fastelavn, påske, julemåneden o.l. Her kan der indgå uddeling af søde sager, Svalen vil tilstræbe at holde det på et minimum. Ligeledes vil der være opmærksomhed på at koordinere disse særlige lejligheder, så det ikke overskygger den grundlæggende kostpolitik.



Personalet i Svalen har, i samarbejde med forældrebestyrelsen, udarbejdet kostpolitikken for Svalen.