

Madpakkepolitik

Sunde kostvaner grundlægges mens børnene er små, og det er jer som forældre, der er ansvarlige for det. Børnene har brug for en sund og varieret kost. Som en sund kostpolitik opfordrer vi til, at I som forældre tager del i at gøre børnenes hverdag mindre sukkerholdig, begrænse eller helt fravælge sukkerholdige produkter i madpakken.

Børn har forskellige behov, også i perioder, derfor kan der være forskel på hvor meget de spiser – hvis I som forældre oplever at det bekymrer jer, så gå i dialog med personalet – både ift. indhold i madpakken el. mht. dit barns spisevaner.

Link til inspiration til den sunde og nærende madpakke:

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/faa-inspiration-til-en-sund-madpakke>

Madpakken

Madpakken er jeres barns hovedmåltid imens det er i skole og børnehus. Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret. En sund madpakke kan indeholde: rugbrød eller groft brød, kødpålæg, fiskepålæg, ost, frugt som pålæg, frugt og grønt.

Forslag til sund snack i madpakken: minifrikadelle, fiskefrikadelle, kyllingelår, agurkestav, gulerodsstav, kogt kartoffel, tomat, ostestav, peberfrugt, rosiner, hårdkogt æg, frisk og tørret frugt.

Hvis man gerne vil sende lidt lækkert med: for eksempel en figenstang, ostehaps, salamistang eller smoothie, så anbefaler vi max. 1 af disse i madpakken.

Pædagogiske overvejelser gældende for børnene i vuggestuen og børnehaven.

Vi har i børnehuset i samarbejde med forældrerådet valgt, at vi i en periode ikke vil bestemme, hvad børnene skal spise først og hvor meget rugbrød/brød de skal spise, inden de må gå i gang med noget andet. Dette er for at hjælpe børnene til at blive mere selvstændige og selv mærke efter hvad man har lyst til. Derfor skal I forældre sørge for at forholdet mellem madder og grønt/frugt/snacks er passende, så skulle barnet vælge at spise snacks og frugt først, så er der stadig plads til rugbrød eller andet lang tids mættende.