

Kostpolitik i Kernehuset-Engblommen

Sund kost i barndommen er vigtig for barnets udvikling og trivsel, og god sund mad kan forebygge sygdomme. I løbet af de mange timer, som børn er i institution dagligt, skal de have mad og drikke, der giver dem god energi til alt det spændende, der sker.

Kernehuset-Engblommen vil derfor gerne give børn en indsigt i og forståelse for, hvor vigtig en sund og ernæringsrigtig kost er. De vaner, børnene lærer – gode som dårlige – vil de føre med sig senere i livet. Derfor vil vi gerne bidrage til, at de tilegner sig sunde kostvaner.

Drikkevarer

Alle børn skal have en drikkedunk, med navn, med hjemmefra. Vi anbefaler, at børnene medbringer vand i drikkedunken.

Morgenmad

Der er mulighed for at spise morgenmad i tidsrummet indtil 7.30.
Børnene medbringer selv morgenmadsprodukter, gerne nærende med lavt sukkerindhold.
Vi serverer mælk.

Formiddagsmad

Børnene har selv formiddagsmad med. Vi anbefaler, at det er et nærende måltid uden meget sukkerholdige fødevarer.

Frokost – madpakker på afd. Engblommen

Vi anbefaler og beder børnene om at spise rugbrødet og det sundeste først, og vente med de mindst sunde ting til sidst.
Vi respekterer forældrenes valg af indhold i madpakken. Forældrene har ansvaret for barnets kost, men vi vil henvende os til forældrene, hvis vi skønner, at et barn ikke får nok at spise eller madpakken generelt ikke er nærende nok.

Gode ideer til madpakker kan hentes på; www.altomkost.dk eller www.skolemaelk.dk

Eftermiddagsmad

Børnene har selv eftermiddagsmad med. Vi anbefaler, at det er et nærende måltid uden meget sukkerholdige fødevarer.

Kage, slik m.m.

Vi stræber efter i det daglige at begrænse brugen af kage, slik og andre sukkerholdige ting. Ved særlige lejligheder og traditioner som fødselsdage, sommerfest, fastelavn og julefrokost m.m. er det i orden at servere kage mv. Vi anbefaler, at der til fødselsdage serveres et mættende sundt måltid og at "det søde" holdes til én ting f.eks. kage eller slik.

Inspiration til sunde børnefødselsdage kan hentes på <http://sundemadpakker.dk/category/bornefodselsdag/>

Maddage

I løbet af året afholdes maddage. Det er en god anledning til at snakke sunde kostvaner – og se og turde smage noget nyt.

Vi opfordrer forældrene til at henvende sig til bestyrelsen, hvis de har nogle spørgsmål omkring kostpolitikken.