

## Kostpolitik

Der tages udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger, sådan at børnene får en kost, der dækker deres behov for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Forældrene er ansvarlige for at sende sund og nærende kost med i madpakkerne.

Derfor anbefaler vi, at madpakken indeholder en sund og varieret kost bestående af forskellige grønsager og frugt, samt fuldkornsprodukter, som suppleres med fisk, magert kød og magre mejeriprodukter. Dette kan børnene blive mætte af, i længere tid.

Det betyder også, at der ikke skal medbringes mad, der er tilsat sukker. Vi fraråder således kiks, kager, yoghurt, smoothies, slik og sliklignende genstande.

Til frokosten bør der kun være én portion frugt. Hvis der er flere stykker, er det distraherende for børnene, og de kan ikke koncentrere sig om at spise den grovere og mere mættende mad.

Til frugtmåltidet om eftermiddagen er det ligeledes hensigtsmæssigt at medbringe nærende og mættende kost, rugbrød eller grovbrød og frugt.

Der skal ikke medbringes drikkevarer, udover drikkedunk med vand.

I børnehavegrupperne kan der til fødselsdage eller arrangementer serveres et stykke kage eller lignende søde ting.

I vuggestuegrupperne holder vi os til sundhedsstyrelsens anbefalinger og undgår kage og andre sukkerholdige ting. Dvs. hvis man vil lade barnet dele noget ud eks. ved 2-års fødselsdag, kan det være en lille pakke rosiner, en frugtstang eller en hjemmebagt bolle.

### **Mottoet er:**

**3 af de grove, 1 af de sjove 😊**

Læs mere på: <https://www.sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering>

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/>