

Kostpolitik for småbørnenes forsamlingshus 2019

Sund kost er en forudsætning for en sund krop. Mange af de vaner, vi tillægger os, grundlægges allerede i barndommen. Derfor er det især vigtigt med sund kost i de første leveår. Den **tidlige ernæring har dokumenteret betydning** for udviklingen af livsstils sygdomme senere i livet og der ses tydelig sammenhæng imellem sund kost og udviklingen af den sociale og fysiske udvikling hos børn. Afhængig af hvor længe barnet er i institutionen, skal det have dækket 45-70 % af dagens energibehov i daginstitutionen og mellemmåltiderne udgør en stor og vigtig del af energibehovet.

Indlæring, motorik, vaner og sociale færdigheder er afhængige af en sund og varieret kost.

I Københavns kommune skal alle daginstitutioner i serverer sunde - og mindst 90% økologiske - mellemmåltider og morgenmad for børnene. I Småbørnenes forsamlingshus har vi pr. 07/01-19 det **økologiske guldmærke** og servere altid minimum 91% økologi.

Det er forældrene i den enkelte institution, der vælger om der skal være fælles frokost eller madpakker ved et madvalg, der finder sted hvert andet år. Madvalget fandt sted i november 2018 og der blev stemt ja, tak til madordning her i institutionen.

Københavns kommune har som retningslinje, at der skal så vidt muligt serveres varm mad et par gange om ugen. Den varme mad er nemmere at sammensætte på en sund måde og betyder også, at der bliver større variation. Derudover skal maden både være **tilpasset aldersgruppen** og der skal tages hensyn til børn, der af religiøse eller kulturelle årsager har særlige regler eller forbehold i forhold til mad. Der skal som minimum tilbydes vegetarmad som alternativ til den faste menu. Vi har i institutionen flere børn der af religiøse årsager spiser halalslagtet kød og når der kan bestilles dansk økologisk halalslagtet, vil det blive serveret i hele institutionen.

Børne- og Ungdomsudvalget har besluttet, at der i alle daginstitutioner der selv producerer mad i Københavns Kommune skal tilbydes mælke- og æggefri diæt (evt. i en kombinationsdiæt). For at der skal serveres diætmad, skal der foreligge en særlig lægeerklæring fra børnelæge.

Sukkerpolitik

Fødevarestyrelsen anbefaler for institutioner at sukkerholdige produkter ikke gives til børn under 2 år og fra 2 år og opefter bør *indtaget begrænses mest muligt*. Derfor har vi i småbørnenes forsamlingshus i samarbejde med forældrerådet udarbejdet en sukkerpolitik.

Fødselsdage og afslutning

Barnets fødselsdag er selvfølgelig en meget særlig dag, hvor vi hygger ekstra meget med flag og fødselsdagssang så barnet ved, at det er deres dag.

Når et barn i vuggestuen holder fødselsdag (eller afslutning) bliver der i køkkenet bagt en pige, dreng eller anden figur i brøddej, og det aftales med stuen, hvilken dag det skal holdes. Hvis man som forældre ønsker at fejre sit barn i vuggestuen herudover, opfordrer vi hermed til, at man medbringer noget sundt, samt ernæringsmæssigt korrekt. Det kan eksempelvis være frisk frugt som kan være anrettet på en festlig måde evt. frugtspyd, frugtsalat, smoothie, bananpandekager eller andet.

Når et barn i vuggestuen holder fødselsdag (eller afslutning) og man som forældre ønsker at fejre sit barn i børnehaven, opfordrer vi til, at man medbringer et sundere alternativ end den rene sukker såsom slik. Du må gerne medbringe en kage, frugtstænger eller andet tørret frugt. Andre alternativer til at fejre dit barn på en sund måde kan være; frisk frugt som kan være anrettet på en festlig måde evt. frugtspyd, frugtsalat, smoothie, bananpandekager m.m.

Mærkedage

I småbørnenes Forsamlingshus har vi valgt at følge traditioner som fastelavn, påske, husets fødselsdag og jul, hvor vi serverer lidt sødt for børnene (og forældre). Til jul er det eksempelvis pebernødder til julesamling og til julefesten en lille godtepose, samt æbleskiver. Herudover er der få gange om året, hvor vi laver projekter sammen med børnene, hvor en begrænset mængde sukker kan indgå, det kan eksempelvis være julebagning med børnene.