

# Kost politik i Herluf Trolle Børnehus

Der er i dag god videnskabelig dokumentation for, at sunde mad- og måltidsvaner er med til at fremme den mentale sundhed og bevare et godt helbred livet igennem, herunder forebygge overvægt og svær overvægt og dertilhørende alvorlige komplikationer samt forebygge huller i tænderne og syreskader

Ligeledes er der god dokumentation for, at overvægt og svær overvægt i barndommen ofte fortsætter ind i voksenlivet. 10-25% af danske børn og unge har overvægt eller svær overvægt. I Herluf Trolle vil vi arbejde for at børnene kan opbygge gode og sunde spisevaner og arbejde for at børnene kan tage dette med sig i deres videre liv, og på den måde bidrage til at de får et sundt og godt helbred.

Kosten er vigtig for børns mentale sundhed, den kan bidrage til bedre koncentration og at børnene bedre kan tåle de daglige udfordringer som de møder i deres hverdag.

I Herluf Trolle børnehus følger vi som udgangspunkt fødevarerstyrelsens anbefalinger for kost til børn fra 0-6 år.

[Link til fødevarerstyrelsen](#)

Vi lægger stor vægt på økologi – vi ligger på ca 97 % på økologi. Vi finder det også vigtigt at børnene bliver præsenteret for mange forskellige grønsager. Grønsagerne vil være sæsonbestemt, og indgår i de fleste retter og/eller som snacks.

Vi tager hensyn til allergi, når der ligger en lægeerklæring, både på kost og mælkeprodukter.

Der vil altid være et alternativ til de børn som af kulturelle/religiøse årsager ikke spiser div fødevarer.

Vi går op i klima og miljø og derfor serverer vi kun retter med kød i 1-2 gange om ugen. Vi får frisk fisk fra fiskehandleren mindst en gang om ugen.

## Måltider i løbet af en dag:

### Formiddagsmad kl 9.00:

Det er vigtigt at understøtte at formiddagsmåltidet ikke kan træde i stedet for morgenmaden, men kun et mellemmåltid til børnene, så de kan bevare energien til formiddagens aktiviteter og holde sulten fra døren frem til frokosten.

Måltidet består af en skive hjemmebagt rugbrød med smør og til det får børnene vand at slukke tørsten med.

Frokosten kl 11.00:

Menuplaner kan ses på AULA.

Mandag er grøddag – mange forskellige slags grød bliver præsenteret for børnene, med forskelligt toppings.

Tirsdag er varmrret

Onsdag er supper med div tilbehør

Torsdag er fiskedag – frisk sæson fisk med diverse tilbehør

Fredag er rugbrødsdag med 2 slags pålæg, grønt snacks til.

Alt blive lavet fra bunden, der bliver lavet eks remoulade, selv rødkålen til julefrokosten er hjemmegjort.

Vi køber ikke præfabrikeret madvarer, kun friske grønsager

Vi drikker vand il vores frokost

#### Eftermiddagsmaden ca kl 14.00:

Dette mellemåltid varierer fra hjemmebagt grovbrød med smør eller hjemmelavet smørpålæg, frugt/ grønt, hjemmelavet smoothie eller en pizzasnegl mm. Til dette måltid drikker børnene et glas mælk og derefter vand.

### Madmod: vi arbejder pædagogisk med madmod.

Maden serveres så den ser indbydende ud, tilbehør serveres i små skåle. Alle medarbejdere spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene. De udviser nysgerrighed på maden, glæde over den dejlige mad. Der samtales om maden og hvad maden består af, rundt om bordene. Vi opfordre børnene til at smage på maden. Hvis barnet efter at have smagt, ikke får lyst til mere, vil rugbrød vare alternativet.

Der er børn i vores dagtilbud, der pga af særlige årsager, er udfordret på smage og konsistenser, dem tager vi selvfølgelig hensyn til, og er selvfølgelig opmærksomme på at tilbyde dem maden, så de måske på sigt vil begynde at udvise madmod.

### Sukkerindtag:

Vi ønsker at begrænse sukkerindtaget hos børnene i vores dagtilbud. Undersøgelser viser, at børn indtager alt for meget sukker. Der vil forekommer sukker i vores mad, det anvendes som smagsforstærker.

Hjemmebagte kager eller hjemmelavet slik vil altid være sukkerfri.

<https://foedevareguiden.dk/foedevare/hvilke-foedevare-skal-jeg-vaelge/foedevare-til-boern/boern-2-aar/disse-foedevare-skal-du-vaere-saerlig-opmaerksom-paa/tomme-kalorier/>

### Traditioner i vores hus:

#### Fastelavn:

Hjemmebagte fastelavnsboller med glasur.

#### St.bededag:

Vi holder fast i at servere hjemmebagte hveder med smør.

#### Halloween:

Køkkenet bager græskarmuffins.

### Motionsdag:

Hjemmelavede müslibar.

### Sommerfest:

I juni mdr holder vi en stor sommerfest. Her vil køkkenet bage æbleboller. Vi vil opsætte liste til forældrene, hvorpå de kan skrive sig på en ingrediens til smoothie, som køkkenet også vil stå for at lave og/eller medbringe vandmelon, som også vil blive serveret. Kaffe/te til forældre.

### Påskefrokost/Julefrokost for børnene:

Disse er helt klassiske frokoster

Der vil være mange forskellige valgmuligheder for børnene til disse frokosterne. Det vil være rugbrød og et stort udvalg af forskellige pålæg, der vil være hjemmelavet, såsom rådkålen, remouladen også de marinerede sild er hjemmelavet.

1 gang i december måned bliver der serveret ris al 'mande med hjemmelavet kirsebærsauce.

Hver mandag i december serveres risengrød med kanel/sukker på.

### Julefest:

Vi afholder en julefest i december. Her vil de småkager som børnene har bagt blive serveret. Derudover vil der også være klementiner, pebernødder og sukkerfri saftevand og kaffe/te til forældre.

## Fødselsdagsfejring i Herluf Trolle Børnehus:

Vi har valgt at fødselsdagen skal dreje sig om barnet, der fylder år. Derfor har vi besluttet at på den aftalte dag for fejringen, sidder barnet til formiddagsmaden på en fødselsdagsstol, der bliver sunget fødselsdagssang for barnet. Barnet vælger derefter at dele enten en rosinpakke, en figenstang eller en ostehaps ud til børnene på stuen.

## Afslutning for skolebørnene:

Almindelen:

Der afholdes en fælles afslutning fest for hele "stjernegruppen", her medbringer hvert enkelt barn en ret hjemmefra. Der opsættes en liste, hvor forældrene kan skrive sig på det som barnet tager med til festen. Køkkenet bager muffins til denne aften.

Trollehaverne:

I Trollehaverne afslutter vi anderledes. Børnene stopper ikke på den samme dag, de vil ofte stoppe op til deres sommerferie eller efter deres sommerferie. Derfor bliver der afholdt afslutningsfest for det enkelte barn i afdelingen, med noget som barnet tager med hjemmefra.

Vi vil være i dialog med forældrene, om hvad det kunne være og mængden af det, som de tager med til afslutningsfesten. Vi udarbejder et katalog med sunde, nemme alternativer som forældrene kan vælge at medbringe.