
	<b>Politik Kostpolitik Børnehave</b>	Sidste redigering: 31.03.25  Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	
--	--	--	---

# Kostpolitik Børnehave

## Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	1
2. Kostpolitikken	1
3. De officielle Kostråd	2
4. Redigeringslog	4

## 1. Introduktion

Med udgangspunkt i Aale Hjortsvang Børnebys mission, vision og vores værdier: Trivsel, Kvalitet, Ansvarlighed og Innovation har vi beskrevet vores kostpolitik.

Du kan læse mere om vores mission, vision og værdier på vores hjemmeside, hvor du også finder alle Aale-Hjortsvang Børnebys politikker.

Aale-Hjortsvang Børneby vægter samarbejdet mellem institution, barn og forældre meget højt. Vi mener, at det er en forudsætning for et godt samarbejde, at vi kender hinandens forventninger.

Hvert andet år stemmer forældrene om madordningen. Dette gøres i overensstemmelse med Dagtilbudsloven. Vi stemmer om efteråret i ulige år, hvor det er flertallet, som afgør udfaldet.



## 2. Kostpolitikken

Kosten skal være overvejende sund, mættende og varieret.

Madordningen dækker frokostmåltidet.

Fællesbestyrelsen har, i samarbejde med forældrene via afstemning, valgt at inkludere morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagsmad i madordningen.

Kostpolitikken tages løbende op i Fællesbestyrelsen.

	<b>Politik Kostpolitik Børnehave</b>	Sidste redigering: 31.03.25  Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	
--	--	--	---

Oplever personalet i Aale Hjortsvang børnehave, at et barn mistrives og personalet har en fornemmelse af, at det kan skyldes kosten, tages der initiativ til en dialog med forældrene.

Oplever I forældre, at jeres barn i perioder spiser mindre, opfordrer vi til dialog med personalet. Appetitten vil for størstedelen af børn i perioder variere meget. I bør som forældre se på det samlede indtag af mad over en hel dag. Altså behøver det ikke være alarmerende, hvis et barns madindtag er småt midt på dagen, hvis bare barnet spiser meget ved de resterende måltider.

Som udgangspunkt er børn gode til selv at regulere deres madindtag efter behov.

### **MORGENMAD**

Morgenmad tilbydes i tidsrummet 6.00 - 7.00.

Der serveres havregryn med rosiner og mælk eller grove boller med smør og hjemmelavet syltetøj samt frugt. Børnehaven tilbyder mælk og vand til måltidet.

Det er ikke tilladt at medbringe morgenmad hjemmefra.

Ønsker man som forældre, at barnet tilbydes anden morgenmad end den børnehaven serverer, henvises der til, at barnet spiser hjemmefra med undtagelse af særlige aftaler (allergi, diæter eller lignende).

### **FORMIDDAG**

Kl. 9 samles børnehavebørnene i deres grupper og spiser et mellemmåltid, ofte bestående af frugt og groft brød.

### **FROKOST**

Kl. 11 spises der frokost i børnehaven. Vi får rugbrød 3 gange om ugen samt 2 varme måltider ugentligt. Der tilbydes grønt til alle frokostmåltider.



Vores madplan er bygget op omkring De syv kostråd, og vi får fiskepålæg 3 gange om ugen. Suppe eller grød er ofte én af de varme måltider. Børnene øver sig på at smage nyt og på at være madmodige. Vi har dage, hvor vi indtager måltidet udenfor i bålhuset.

### **EFTERMIDDAG**

Kl. 14 spises der eftermiddagsmåltid. Det er hjemmebagt groft brød, pizzasnegle, rugbrød samt frugt eller grønt.

### **DRIKKEDUNKE**

Alle børn medbringer en drikkedunk med vand. Drikkedunken kan tilgås hele dagen og bruges

	<b>Politik Kostpolitik Børnehave</b>	Sidste redigering: 31.03.25  Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	
--	--	--	---

desuden til alle måltider. Personalet er behjælpelige med at fylde drikkedunkene med koldt vand, når barnet har tømt den. På særlig varme dage er personalet ekstra opmærksomme på, at børnene får væske nok.

Det er vigtigt, at drikkedunken tages med hjem og rengøres hver dag på grund af bakterier.

### FØDSELSDAGE

Forældre og personale aftaler i fællesskab, hvordan barnets fødselsdag skal afholdes. Vi afholder fødselsdage i de enkelte grupper og henstiller til, at det er et måltid, der kan sættes i stedet for et formiddagsmåltid, så gerne frugt, en grovbolle med pynt eller lignende.

Er der et ønske om at medtage lidt sødt, så kan man tage én slags med. Det kunne eksempelvis være; enten et lille stykke kage, en rosinpakke eller en brikjuice. Husk det er små maver.

### 3. De officielle Kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

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

### 4. Redigeringslog

Følgende liste viser redigeringsloggen, som opdateres hver gang der sker enten et review eller en ændring af politikken.

Version (dato)	Placering/kommunikation	Ændringer	Næste redigering
16.11.2022	Hjemmeside Aula	Små rettelser	01.11.2024
06.11.2023	Hjemmeside Aula	Ændring introduktion	01.11.2024
31.03.2025	Hjemmeside Aula	Små rettelser	01.04.2026