



Børneuniverset tilslutter sig Esbjerg kommunes kostpolitik, der lægger vægt på,  
at det sunde valg skal være det nemme valg.

### **Kostpolitik**

Børns sundhed begynder i hjemmet, men da de fleste børn bruger mange af deres vågne timer i institutionen, har vi i institutionen også et ansvar i forhold til hvilke mad og måltidsvaner børnene får. Vi ønsker med denne kostpolitik at informere forældrene om, hvordan I i samarbejde med Børneuniverset kan give børnene de bedste ernæringsmæssige forudsætninger, for at kunne klare en aktiv dag i institutionen.

Kostpolitikken bruges som et arbejdsredskab, der sikrer at børnene får tilbudt ernæringsrigtig mad og drikke dagen igennem og den sikrer også, at vi har en fælles referenceramme i forhold til hvordan vi fejrer mærkedage og hvordan vi ønsker at måltidssituationerne bliver afviklet.

### **Det daglige måltid**

#### *Morgenmad:*

Der serveres morgenmad mellem kl. 6.15 og 7.15.

Barnet medbringer deres egen morgenmad og vi anbefaler et sundt og nærende måltid til starten på dagen.

Der serveres havregrød til børn under 2 år til morgenmad.

Der serveres mælk til morgenmåltidet.

#### *Formiddagsmad:*

I vuggestuen serveres der kl. 9.00 frugt og mælk.

Børnehavebørnene samles kl. 9.00 og spiser lidt af deres medbragte madpakke.

#### *Frokostmåltidet:*

I vuggestuen spises der varm mad kl. 10.45

Maden er fremstillet hos daginstitutionen Børnenes kontor. Madplanen sammensættes ud fra princippet om, at der som minimum er en grød/suppedag, en fiskedag og en vegetardag hver uge.

Alle børn over 3 år har madpakke med og denne spises ca. kl. 11.15.

Der serveres vand til frokostmåltidet.

#### *Eftermiddagsmad:*

I vuggestuen spises der brød og frugt kl. 14.00.

Børnehavebørnene skal selv medbringe frugt til om eftermiddagen kl. 14.00

Der serveres mælk til eftermiddagsmaden

#### *Sen eftermiddag:*

Børn der er i institutionen efter kl. 16.15 vil blive tilbudt lidt frugt eller brød, hertil serveres vand.

## Madpakker

Børneuniverset har fravalgt den kommunale frokostordning, hvilket betyder, at alle børn over 3 år, skal have madpakke med. Denne madpakke er individuel men institutionen henstiller på det **kraftigste** til, at børnene ikke har søde eller sukkerholdige ting med i madpakken såsom mælkesnitter, små børneyoghurt/frugtyoghurt, kiks, Juice, kage eller slik. *(Se i øvrigt afsnittet om sukker)*

Vi opfordrer til at udforme madpakken efter Fødevarestyrelsens nemme huskeregel for en sund madpakke.

Anbefalingen for en madpakke kan illustreres med hånden:



- \* **Grønt** – Gnavegrønt, salat eller pålæg
- \* **Brød** – Helst rugbrød eller groft brød
- \* **Pålæg** – Kød, ost eller æg
- \* **Fisk** – Mindst en slags fiskepålæg
- \* **Frukt** – Det friske og søde

Børnene får lov til at spise det mad der er i madpakken, i den rækkefølge de har lyst til. Vi går ud fra, at alt det, der er lagt i madpakken, er sundt og godt, og noget I som forældre har valgt, at barnet skal have tilbudt, og derfor er rækkefølgen uden betydning.

Børnene må spise så lidt eller så meget af madpakken, de vil. Vores holdning er, at når vi presser børnene til at spise, efter de har sagt, at de ikke vil have mere, ødelægger vi deres evne til at mærke deres eget behov. Vi hjælper dog de børn, der har svært ved selv at administrere madpakken, efter aftale med forældrene.

## Frokostordning

Hvert andet år skal bestyrelsen aktivt tage stilling til, om man ønsker at fravælge den kommunale frokostordning for børn i Børneuniverset.

Børneuniversets forældre og bestyrelse har fravalgt ordningen for børnehavebørnene.

## Rammerne for måltidet/måltidssituationen

Vi lægger vægt på, at måltidet skal være et hyggeligt tidspunkt på dagen. Vi tilstræber at der er ro omkring måltidet, og de voksne er tilstedeværende og kan hjælpe hvor det er nødvendigt.

Vi forsøger at inddrage børnene i de daglige gøremål, der er omkring måltidet.

Vuggestuebørnene hjælper med at hente vognen med mad, og dem der kan, øser selv deres mad og drikkevarer op.

Børnehavebørnene hjælper med at dække bord og rydde af efter måltidet og skænker selv deres drikkevarer op.



## Drikkevarer

Børneuniverset sørger for drikkevarer til hele dagen.

I institutionen serveres der mælk til morgenmaden og til eftermiddagsmaden, her følger vi fødevarestyrelsens anbefalinger og giver 1,25 dl. til vuggestuebørn og 1,5 dl til børnehavebørn i løbet af dagen. Til de andre måltider serveres der vand. Derudover er vi opmærksomme på om barnet er tørstig i løbet af dagen og her tilbydes en tår vand. Især på varme dage, har vi vand med udenfor, så børnene har let adgang til at få slukket tørsten.

Alle børn under 1 år får modermælkserstatning. 1-2 årige får letmælk og 3-5 årige får minimælk.

## Sukker

Fødevarestyrelsen skriver på deres hjemmeside [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) : ”Sukker tilfører maden energi, men ingen gode næringsstoffer. Hvis børn spiser for mange sukkerige madvarer, kan det tage appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligere at sikre kroppen dækning af væsentlige næringsstoffer. Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, sodavand, saft og andre sukkerholdige madvarer i måltiderne. I institutioner bør sukkerholdige produkter ikke gives til børn under 2 år, og fra 2 år og opefter bør indtagelsen begrænses mest muligt.”

I Børneuniverset undgår vi derfor så vidt muligt sukker i det daglige tilbud af mad/frugt til børnene og vi opfordrer på det kraftigste forældrene til at gøre det samme.

## Anbefalinger for fødselsdage og mærkedage

Børneuniverset har vedtaget, at når der holdes fødselsdag, både her i Børneuniverset og hjemme, så må der serveres en usund ting. Ellers må der suppleres med andet lækkert mad eller frugt.

Når vi holder jul, fastelavn, påske eller andre festligheder i Børneuniverset, er vi opmærksomme på at overholde fødevarestyrelsens anbefalinger for sukker til børn, og vores egen kostpolitik. Derfor serverer vi her max en ting med sukker og kun i begrænset mængde.

## Særlige hensyn

Der tages religiøse og allergimæssige hensyn. Har du et barn med et behov for særlige hensyn kontakter du pædagogen på stuen, der formidler det videre til madleverandøren og de andre voksne i Børneuniverset. Hvis der pga. fødevarerallergi skal laves særlig mad til barnet fra Børnenes kontor, kræver det dog en lægeerklæring.

*Opdateret september 2021.*