



# Kostpolitik i Vores Børnehave

---

Kostpolitikken i Vores Børnehave er vedtaget af forældrebestyrelsen i januar 2018 og bekræftet med små justeringer i februar 2023. Den består af seks principper og nogle praktiske beskrivelser, som skal efterleves af forældre og ansatte.

## **Børn skal opleve mad og måltider som noget rart og positivt.**

Det betyder bl.a.

- at vi sørger for, at barnet får tid og ro til at nyde sin mad.
- at vi er mere optaget af samværet med barnet end at holde øje med, hvor meget barnet spiser.
- at vi jævnlige spiser sammen med børnene.
- at vi snakker med barnet om maden og "gør mad spændende".
- at vi jævnlige laver mad sammen med børnene, hvor børnene er medbestemmende, aktive og undersøgende.

## **Børn skal have god og sund mad.**

Det betyder bl.a.

- at forældre skal give børnene god og sund mad med i børnehaven.
- at den mad der evt. bliver lavet i børnehaven, skal være god og sund.
- at forældre og pædagoger taler sammen om børnenes mad.
- at børnehaven har forskellige materialer til forældre, med inspiration til god og sund mad til børn.

## **Børn skal støttes til at få gode kostvaner.**

Det betyder bl.a.

- at vi støtter børnene i at mærke, hvornår de er sultne / mætte.
- at vi sørger for, at børnene får oplevelser med mange forskellige slags mad.
- at vi giver børnene mulighed for på forskellige måder at forholde sig til sund / usundt.
- at vi sørger for, at barnet oplever mad og måltider som noget rart og positivt.

## **Forældre har ansvar for den mad børn får med i børnehaven.**

Det betyder bl.a.

- at forældrene giver børnene god og sund mad med til hele børnehavedagen.
- at forældrene giver børn mad med, der er praktisk muligt at spise uden at barnet har behov for meget hjælp.
- at forældre og pædagoger taler om den mad børnene har med i børnehaven.
- at pædagogerne reagerer hvis et barn ikke har god og sund mad med til hele børnehavedagen og støtter forældrene til at leve op til deres ansvar.



## **Personalet har ansvar for, hvordan der bliver spist og lavet mad i børnehaven.**

Det betyder bl.a.

- at pædagogerne har ansvar for, at børnene kan opleve mad og måltider i børnehaven som noget rart og positivt.
- at pædagogerne skaber normer og rutiner omkring mad og måltider, som er i tråd med børnehavens værdier og som kan begrundes pædagogisk.
- at pædagoger snakker med forældrene om mad og måltider i børnehaven, så forældrene har mulighed for at støtte op.
- at forældrene er loyale og bakker op om børnehavens normer og rutiner vedr. mad og måltider.

## **Forældre og personale taler åbent sammen om børn og mad og måltider – og finder løsninger sammen, hvis der er problemer.**

Det betyder bl.a.

- at forældre og personale siger til hinanden, hvis der er noget man er uenige om eller ikke forstår.
- at forældre og personale har respekt for hinandens normer og holdninger om mad og måltider.
- at når forældre og personale skal finde en løsning på et problem, går de altid efter den løsning der er bedst for barnet.

## **Det praktiske**

- Forældre skal give barnet mad med til hele børnehavedagen.
- Det er forældrenes ansvar, at maden er god og sund.
- Pædagogerne skal reagere og tale med forældrene, hvis et barn generelt ikke har sund og god mad med i børnehaven eller kostpolitikken ikke bliver fulgt.
- Når vi taler om god og sund mad, tager personalet altid udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens officielle vejledninger.
- Det er personalets ansvar, at maden opbevares hygiejnisk.
- Det er personalets ansvar, at børnene får mulighed for at spise mindst tre gangen om dagen.
- Det er personalets ansvar, hvordan der bliver spist i børnehaven, fx hvilke normer der gælder for bordskik.
- Normer og rutiner ved spisning behøver ikke være ens i hele institutionen, de skal være tilpasset den enkle børnegruppe.
- Forældre kan få råd og vejledning om kost mv. af personalet. Børnehaven har forskelligt materiale, hvor forældrene kan hente inspiration.
- Børn kan spise medbragt morgenmad i børnehaven.
- I Vores Børnehave drikker vi vand til maden. Saft og lignende må ikke medbringes.
- Ved fødselsdage og højtider kan der serveres "usundt" mad i begrænsede mængder.