

Børnekompassets kost og trivselspolitik.

Børns sundhed og trivsel ser vi, som et fælles ansvar. Formålet med vores kost og trivselspolitik er, at vi vil være med til, i samarbejde med forældrene, at sikre børnenes sundhed. Vi følger sundhedsstyrelsens og Esbjerg kommunes anbefalinger vedr. kost og bevægelse



Sund mad er vigtigt, for at børnene trives i hverdagen. Det er vigtigt, at børnene lærer betydningen af at spise sundt. Vi har derfor en mad og måltidspolitik, for at sikre en fælles holdning til mad og måltider i Børnekompasset. I vores huse vægter vi en rolig og hyggelig atmosfære, uden unødvendige forstyrrelser, under vores måltider.

- Vi prioriterer morgenmaden som en god start på dagen, for de børn der kommer tidligt. Det foregår ved et varieret sammensat morgenbord.
- Børnehavebørnene øves i at være selvhjulpne. De ordner rulleborde og deler madpakker ud. Når alle er klar synger/siger vi "madsangen". Børnene får læst højt imens de spiser. Vi øver almindelig bordskik med børnene. Det er forældrenes ansvar, hvad der kommer i madpakkerne hjemmefra og børnene vælger selv hvad de spiser derfra. Vi vejleder/oplyser forældre om sund mad ved f. eks en personlig snak, forældremøder m.m. Personalet gør meget ud af at være gode rollemodeller.
- Vuggestuebørnene i Kjærgaarden får serveret en sund og ernæringsmæssigt korrekt sammensat kost. Børnene er en aktiv del af måltidet og hjælper med at

gøre klar. Vi opfordrer børnene til at smage på maden og er bevidste om at små børn har brug for at vænne sig til nye smage og konsistenser.

- I børnehaven er der mulighed for, at børnene kan tage en mad fra madpakken og sætte sig ved bordet og spise, når de mærker sult. Vi mener, det er vigtigt, at børnene lærer at mærke deres sult/mæthedsfølelse og derved får mulighed for at handle på egne behov.
- Eftermiddagsmaden kan bestå af yoghurt, forskellige former for brød og forskellig frugt. Vi bestræber os på at frugten er fortrinsvis dansk og efter årstiden. I vuggestuen serveres der mælk.
Her prioriterer vi også, at måltidet indtages under hyggelige og trygge rammer, derfor opfordres forældre til ikke at hente i tidsrummet 14,00 til 14,30.

Få mere viden og inspiration her:

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

[https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20\(2\).pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20(2).pdf)