



KOSTPOLITIK  
BØGELY SKOVBØRNEHAVE

## 1. Målsætning og vision

Med vores kostpolitik ønsker vi, at sikre børnenes trivsel og gode kostvaner.

Sund mad er en meget vigtig forudsætning for, at vi kan sikre vores børn et godt helbred og forebygge, at de bliver syge.

Gennem kosten vil vi sikre, at børnene trives både psykisk og fysisk.

## 2. Sådan gør vi i Bøgely

Vi bruger fortrinsvis økologiske produkter- danske eller hjemmelavede.

Vores børn skal lære at mærke om de er sultne eller mætte, derfor kan man spise over hele dagen. Det betyder at børnene tidligt lærer at være indre- styrede i stedet for ydre- styrede hvor det er et klokkeslæt der bestemmer, hvorvidt der skal spises eller ej.

Der er jo også stor forskel på, hvornår man er sulten, afhængig af om man er kommet i børnehave kl.6.30 eller kl.10.30.

Ved måltiderne prioriterer vi den gode stemning ved bordet, på engen eller et rart sted i skoven. Ved måltiderne skal der være plads til snak, ro og opmærksomhed.

For de yngste børn er det lidt anderledes, for som med alt andet kræver det træning at mærke sig selv. De yngste børn spiser mere samlet ved 11-tiden. Det kan være i drivhuset, madpakkehuset, eller et godt sted i skoven. Efter maden, er det tid at skifte bleer, og herefter går sovebørnene indenfor og sover, mens de andre børn leger udenfor.

Vi gør dette for at sikre os at der ikke er børn der bliver så optagede af leg at de glemmer at spise. Ligesom det for de mindste kan være nemmere at samle opmærksomheden i en fast struktur.

### Morgenmad

Vi tilbyder morgenmad i tiden 6.30 til 7.45 , vi spiser i drivhuset/madpakkehuset/terrassen året rundt.

Til morgen tilbydes børnene forskellige morgenmadsprodukter, havregryn, yoghurt, hjemmebagte boller, cornflakes o. lign.

Vi sørger for at morgenmaden er varieret og tilbyder altid to eller flere former for morgenmad. Vi prøver også at lave morgenmaden, så den udfordrer børnene til at prøve flere ting, det kan være hjemmelavet marmelade, frugt, eller forskellige former for grød. I sæsonen kan børnene smage hjemmelavet saft og æblemost. Til dagligt serveres mælk og te til morgenmaden.

## Drikkevarer

Vores drikkevarer består af vand og økologisk letmælk, te.

Nogle gange hygger vi og så kan der være varm kakao, te og hjemmelavet saft/æblemose på programmet.

I forbindelse med frugt om eftermiddagen, opfordrer vi også børnene til at se om der er noget i madpakken, de har lyst at spise.

Madpakkeflag: Vi bruger flaget som markør for at nu er det muligt at få frugt. Et barn bærer flaget rundt og informerer de andre børn.

## Forældreforeningen

Forældreforeningen er forældrenes forening til indkøb af frugt og grønt til børnene.

Børnehaven kan ønske forskellige frugter og grøntsager, afhængig af årstid og børnenes ønsker. Forældreforeningen bidrager også med fødevarer til den årlige koloni.

## Gå-benzin

I Bøgely er vi meget ude og i aktivitet dagen igennem, så især om vinteren kan det være tiltrængt med et ekstra mellemmåltid. Det kalder vi gå-benzin. Det er Bøgely der tilbyder dette og det kan være kækbrød, kiks, Gulerødder, eller lignende.

## Naturens spisekammer

I Bøgely vil vi gerne lære børnene om anderledes og utraditionel mad, derfor laver vi tit mad på bål, hvor vi bruger naturen som spisekammer.

## Madpakker

Madpakkerne er jeres ansvar som forældre. Vi henstiller til at madpakken er skovvenlig, det vil sige klapsammen madder der er nemme at spise. Ikke yoghurt eller anden skemad, som er umuligt at spise, når man sidder på en træstamme. At der ikke er for meget sødt i madpakken, når det er sæson for hvepse.

I Bøgely styrer vi ikke madpakken, så fylder I madkassen med rugbrød, så spiser jeres barn det, og er der masser af figenstænger og ostehapsere så er det det jeres børn får.

Generelt spiser børnene meget i Bøgely, og da vi især om vinteren bruger mange kræfter på at holde os varme, kan det være en god ide at give børnene noget mere fedtholdigt pålæg med for at give dem masser af energi.

### 3. Sund børnehave:

For børnene er det at hygge tæt forbundet med at spise noget sammen. Dette ønsker vi at fastholde. Samtidig ønsker vi at give børnene nogle grundlæggende gode og sunde kostvaner, hvor vi nedbringer deres indtag af sukker og kunstige tilsætningsstoffer. På baggrund heraf har børnehaven fastsat følgende retningslinjer:

Børnene kan godt, en gang imellem, have lidt lækkert med, såsom en pandekage, et stykke kage eller lignende. Madpakken er suverænt et forældreansvar. Vi opfordrer til at madpakkens indhold er tilpasset årstiden, som tidligere nævnt.

Bøgely serverer kun kage/boller ved særlige lejligheder eksempelvis fødselsdage, fastelavn, jul og lignende.

#### Fødselsdage

Forældrene opfordres til at koordinere afholdelse af fødselsdage, så ikke unødigt mange afholdes i forlængelse af hinanden.

Da vi oplever at forældrene er meget forskellige i deres holdninger til deres børns forbrug af slik mm., beder vi om at vores kostpolitik bliver respekteret. Med lidt fantasi og omtanke kan enkle ting være meget festlige, det er ofte mad, som er fantasifuldt anrettet, og som har sjove navne, der vækker begejstring - uanset hvad det er lavet af.

Alternativer til fødselsdagsslik kan være frokoster, eller frugtanretninger, mellemmåltider som pølsehorn, pizzasnegle eller lignende. Husk også små kager/stykker til små maver.

Er du i tvivl som forældre kom og snak med os i børnehaven.

Nedenfor er en samling links til inspiration både i forbindelse med fødselsdage og madpakker:

<https://samvirke.dk/artikler/10-gode-rad-om-madpakker-til-born>

<https://madtilboern.dk/3-6-aar#>

<https://www.alt.dk/boern/fodselsdag-fif-til-fine-frugtkreationer>

[https://mambeno.dk/?gad\\_source=1&gclid=EAIaIQobChMI0dOchJKeiwMVfaqDBx0tQCXEEAAYASAAEgK7M\\_D\\_BwE](https://mambeno.dk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI0dOchJKeiwMVfaqDBx0tQCXEEAAYASAAEgK7M_D_BwE)

## 4. Miljø

Med hensyn til miljø tilstræber vi at bruge økologiske varer så langt som budget og indkøbsmuligheder tillader det.

Vi sorterer affald og bruger vores kompostbeholdere flittigt.

Vi samler glas og pap og genbruger det i vores kreative projekter.

Vi smager på skovens frugter, bær, blade og urter og bruger det gerne i vores bål middage.

I vores omgivelser lærer vi børnene at passe på naturen. Vi har skovsvinedag, hvor vi rydder op i skoven. Vi lærer børnene at rydde op efter sig og bruge naturen med respekt.

Stanniol/sølvpapir er meget svært nedbrydeligt i naturen, så vi henstiller til at I kun bruger biologisk nedbrydelig indpakning i madpakkerne.

## 5. Vores værdier

VÆRDI Det er værdifuldt at:	INTENTION Derfor vil vi:	HANDLING Konkrete aktiviteter:
-Spise sund og varieret kost	Til måltiderne serveres forskellige fødevarer, således at der bliver valgmuligheder.	Hver dag serveres hjemmebagte boller, havregryn, grød, yoghurt, afhængig af dag og årstider. Vi spiser i sæsonen.
-Inddrage børnene i sund kost, miljø og økologi	Kildesortere, så vidt muligt købe økologisk, dansk og lave hjemmelavede produkter.	Holde mad-dage, hvor børnene selv er med til at handle ind, samt masser af bådage.
-skabe gode, sociale rammer om måltiderne.	At måltiderne er præget af ro, opmærksomhed og hygge	At børn spiser når de er sultne, sammen med dem de holder af.