

# **BJERGSTED BAKKER**

## **KOST- OG BEVÆGELSESPOLITIK**



## **INDLEDNING**

Vi har udarbejdet Bjergsted Bakkers Kost- og bevægelsespolitik med udgangspunkt i Sundhedspolitik for Kalundborg Kommune samt kommunens Børn- og Ungepolitik.

## **FORMÅL**

Formålet med en kost- og bevægelses politik er at give børnene et sundt og aktivt børneliv. En sund madkultur er en af grundstenene for aktive børn.

## **MÅLTIDERNE**

Sund mad og gode rammer for måltider har betydning for os alle. En sund kost øger koncentrationen og giver energi til at kunne fungere i en aktiv hverdag. Korrekt ernæring forebygger overvægt og livsstilssygdomme bl.a. diabetes 2. Sunde vaner etableres allerede i barndommen.

I Bjergsted Bakker tager vi udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens anbefalinger i de måltider vi serverer for børnene.

Måltiderne er af stor betydning for den sociale udvikling af barnet. Rundt om måltiderne befinder de sig i en social relation til andre – en relation der udtrykker samvær og kulturel identitet. Erfaringer viser, at tilstedeværelsen af en voksen person, der spiser sin mad sammen med børnene, skaber en yderligere ro og et indtryk af, at måltidet er relevant.

Vi har en forventning om, at I forældre bakker op om vores madpolitik, og undgår tomme kalorier i madpakken så som meget sukker- og fedtholdige produkter. Det kan lyde som en stram politik, men hvis vi vil det sunde og aktive børneliv, så er det en forudsætning, at børnene også får nogle sunde og nærende måltider for, at kunne holde sig i gang en hel dag. Børn der ikke får den rette kost bliver hurtigt trætte, uoplagte og løber nemt ind i konflikter.



Måltidsvaner handler både om madens sammensætning, om hyppigheden af måltider og om hvordan vi indtager måltidet. Hyppige måltider forebygger overdreven sult og fremmer trivsel, koncentration og indlæring. Det er derfor vigtigt at børnene allerede fra dagtilbuddet lærer om sund mad og får sunde madvaner.

Såfremt der fra forældrenes side fremsættes ønsker om specielle hensyn til kost, skal der foreligge dokumentation fra læge. Hvis barnet skal have specialkost, skal forældrene selv medbringe dette.

Vi respekterer ønsker af religiøse årsager.

## **BEVÆGELSE**

Vigtigheden af daglig leg og alsidig fysisk aktivitet er helt afgørende for førskolebørn, i forhold til at udvikle sunde og naturlige vaner. Fysisk aktivitet har ikke kun indflydelse på barnets generelle sundhedstilstand, motorik og fysiske udvikling, men har også en central indflydelse på udviklingen af sociale evner og selvforståelse.

### **Hvorfor skal børn bevæge sig?**

- det er sundt for hjertet og musklerne
- hjælper til opbygning af knogler, sener og ledbånd
- godt for balancen og reaktionen
- hjælper på udholdenhed og kondition
- det modvirker overvægt og følgesygdomme forbundet hermed
- stofskiftet øges
- motion har en gavnlig effekt på børn som har let forhøjet blodtryk

### **Udvikling af fysiske og motoriske kompetencer er en vigtig forudsætning for:**

- Indlæring
- Leg
- Samarbejde
- Forståelse af sig selv og sin omverden



## Ha' fod på bevægelse i hverdagen?



- Udfordre din balance
- Kravle og krybe
- Kaste og gribe
- Løbe og gå
- Springe og hoppe

### DE OFFICIELLE KOSTRÅD:

- **Spis Varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- **Spis frugt og mange grøntsager**
- **Spis mere fisk**
- **Vælg fuldkorn**
- **Vælg magert kød og kødpålæg**
- **Vælg magre mejeriprodukter**
- **Spis mindre mættet fedt**
- **Spis mad med mindre salt**
- **Spis mindre sukker**
- **Drik vand**

Vi tager udgangspunkt i anbefalingerne i de officielle kostråd og vi henstiller til, at det der bliver lagt ved siden af madpakken, er frisk frugt, grønt eller "Nøglehulsmærkede" produkter (mindre fedt, salt og sukker), som er sundere alternativ samt fuldkornsmærkede produkter.



## Kommentarer til de officielle kostråd:

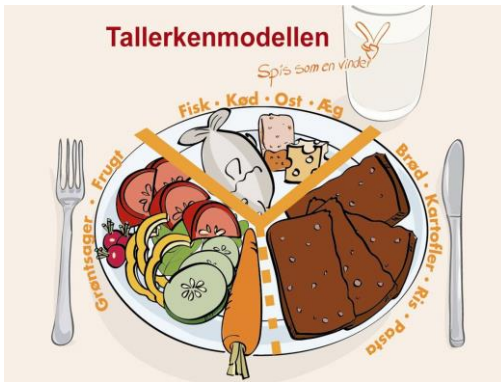
Anbefalingerne for Spis frugt og mange grøntsager lyder på 600 g om dagen fra 10 år. Børn fra 4 år til 10 år anbefales mellem 300 g og 500 g frugt og grønt om dagen. Sundhedsstyrelsen har ikke defineret vægt til de mindste, da indtaget afgøres af barnets egen vægt.

En hovedregel er tallerkenmodellen for de mindste det vil sige fra 9 måneders alderen:

2/5 grønt og frugt

2/5 brød/kartofler/ris/pasta altså stivelse

1/5 kød/fisk/æg/ost



Anbefalinger om at spare på fedtet fra mejeriprodukterne afhænger især af barnets alder. Børn op til 1 år anbefales fede mælkeprodukter, fra 1 år til 3 år afpasses det individuelt. Fra 3 år anbefales magre mælkeprodukter.

Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter dagligt.

## Måltider i børnehuse

### Morgenmad

Der serveres morgenmad mellem kl. 6.00 og 7.30. Der kan **ikke** medbringes produkter hjemmefra.

Vores tilbud vil være: Havregryn (minimum af sukker på) Rugbrød, groft brød/-boller eller groft knækbrød, dertil kærgården, ost og syltetøj. Der serveres økologisk mælk.

### **Formiddagsmad og Eftermiddagsmad**

Frisk frugt, grønt eller groft brød. Hertil serveres vand. Tørret frugt kan **ikke** erstatte frisk frugt i små børns mad, og bør betragtes som alternativ til slik pga. det høje energiindhold (der stammer fra et naturligt koncentreret frugtsukker).

### **Frokost**

Mellem kl. 11.00 og 12.00 spiser børnene deres medbragte madpakker, hertil serveres økologisk mælk og vand.

## **GI´ MADPAKKEN EN HÅND**



Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg

Brød – helst rugbrød eller groft brød

Pålæg – kød, ost eller æg

Fisk – mindst en slags fiskepålæg

Frugt – det friske og søde

## **Måltider i dagplejen**

### **Morgenmad**

Der serveres forskellige grødtyper, samt groft brød/boller med smør og/eller ost. Der serveres mælk og vand

### **Formiddagsmad**

Frisk frugt, grønt eller groft brød.

### **Frokost i dagplejen**

Mellem kl. 10.45 og 11.30 spiser børnene det mad de bliver tilbudt i dagplejen, hertil serveres mælk og vand.

### **Eftermiddagsmad i dagplejen**

Efterhånden som børnene vågner fra deres middagssøvn, tilbydes de et enkelt sundt måltid, som regel indeholdende groft brød og frugt/grønt. Hertil serveres mælk eller vand.

### **Mad til spædbørn**

Dagtilbuddet sørger for grød og mos til spædbørnene. Hvis børnene skal have modermælkserstatning er det dagplejeren der tilbereder dette, derfor skal forældrene medbringe pulver og flaske separat.

### **Fødselsdage i børnehusene**

Fødselsdage holdes i forbindelse med frokosten, derfor skal det, der deles ud være et sundt supplement til madpakken.

### **Fødselsdage i dagplejen**

Holdes efter aftale med dagplejeren

**Der vil være inspirationsmateriale vedrørende sund kost tilgængelig i børnehaverne og hos den enkelte dagplejer.**



## **Fødevarer der frarådes til børn under 3 år**

Børn bør ikke få nødder, peanuts, popcorn og lignende, før de er 3 år, da de kan få det galt i halsen. Børn under 3 år bør ikke spise mere end 50 g rosiner om ugen (2 små pakker), da de kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A

## **Højtider**

Til fastelavn, påske og jul vil der ligeledes serveres sunde ting.

## **Nyttige links til inspiration:**

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.kalundborg.dk](http://www.kalundborg.dk)

Juni 2014

**BJERGSTED BAKKER**

