

Kostpolitik for Kløvergården

Børnehaven kan kun tage ansvar for de måltider der serveres af børnehaven. Barnets sundhed er forældrenes ansvar. Vi forventer at forældrene bakker op om børnehavens kostpolitik. –Fx med groft brød i madpakken og ved at undgå sukkerholdige godter.

Vores mål/holdning til kosten er:

- At være med til at skabe aktive børn som trives.
- At give børnene en sund kost som primært består af økologiske råvarer
- At gøre børnene beviste om sund mad og varierede kostvaner.
- At børnenes sukkerindtag skal minimeres.
- At børnene altid har mulighed for at tage en mad, eller frugt, hvis sulten melder sig.

Da vi er en udebørnehave, er det vigtigt at kosten er i orden. Der skal være energi til en hel dag i bevægelse og til at kunne holde varmen om vinteren. Vi anbefaler derfor, at madpakken har en fornuftig sammensætning af groft brød, frugt og grønt.

Morgenmad

I Kløvergården er der mulighed for at få morgenmad fra kl. 6.30 til kl. 8.00. Vi tilbyder cornflakes, havregryn, tykmælk, rugbrød, knækbrød, grovboller, smør, ost, syltetøj, mælk, te, vand og frugtstykker. Vi henstiller til at der ikke medbringes morgenmad hjemmefra, med mindre der er tale om allergi overvægt, el. lign, lægedokumenteret diæter.

Frokost

Hver dag kl. ca. 11.00, spiser vi frokost som består af børnenes medbragte madpakker. Vi spiser sammen med børnene, ofte ude. Så rugbrød med pålæg, uden alt for meget snask, er at foretrække. **Husk tydeligt navn på madkassen.** Vi henstiller til at madpakken ikke indeholder, yoghurt, mælkesnitter, crispybar, æbleskiver, vafler, småkager og lign., men i stedet er rig på groft brød, grønsager og evt. et stykke frugt. Vi drikker vand til madpakkerne. I skal selv sørge for at barnet altid har en tom drikkedunk i dets tur taske. Der må ikke medbringes saft, juice mv.

Cafemad

Ved 14 –tiden tilbyder børnehaven et mindre måltid mad i børnehavens cafe, eller på solskinspladsen. Vi tager udgangspunkt i årstidens råvare og serverer alt fra frugtsuppe og koldskål til pølsehorn og knækbrød. Fredag får vi kage. Dagens menu kan ses på tavlen i det nye hus. Vi drikker som oftest mælk til cafemaden.

De måltider som serveres i børnehaven består hovedsageligt af økologiske råvarer.

Vi tager hensyn til børn af religiøse grunde ikke må spise forskellige råvarer.

Frugt

Det kan være rart med et lille mellemmåltid, så derfor har mange børn et stykke frugt eller to med. Læg frugten i frugtkurvene med **tydeligt navn** på, så hjælper vi børnene med at finde og evt. skære ud, når lysten melder sig.

NB: Frugtkurvene er til frugt og grønsager. –IKKE til småkager, chokopops og lign.

Forslag til frugt og grønsager i frugtkurven og madkassen.

Frugt

- Æble
- Pære
- Banan
- Appelsin
- Mandarin/Klementin
- Vindruer
- Kiwi
- Blommer
- Kirsebær
- Jordbær
- Hindbær
- Brombær
- Melon af forskellig art, evt., skåret i tern.
- Ferskner
- Nektariner
- Abrikoser
- Kokosnød
- Ananas

Grønsager

- Agurk
- Gulerod
- Hvidkål
- Blomkål
- Ærter
- Majs
- Tomater
- Champignon
- Peberfrugt
- Bønnespire
- Avokado

Tørret frugt

- Nødder
- Rosiner
- Abrikoser
- Figner
- Æbler

Forslag til madkasser

- Grove pitabrød med fyld
- Rugbrød
- Grovbrød med kerner
- Grove boller
- Pitzabolle
- Pølsehorn