

Kost politik gældende for Børnehaven i Lemming pr. oktober 2019

(nyrevideret via indflydelse igennem forældremødet, forældrerådet og personalemødet i sept. 2019)

Drikkedunkene skal fortsat indeholde vand.

Madpakken skal kunne spises forfra og bagfra. Forstået på den måde, at I som forældre skal sikre, at indholdet i madpakken er afstemt efter, hvad jeres barn vil få brug for, for at kunne få en velfungerende dag. Vi anbefaler at gøre det simpelt!

Som personale sørger vi for den gode stemning under måltiderne med indbyrdes samtaler ved bordene. Barnet spiser den mad de har med i madpakken, underordnet rækkefølgen af det. Hvis I deraf oplever, at jeres barn ikke spiser tilstrækkeligt med brød, skal I justere på tilbehøret i madpakken. Vi er altid villige til at gå i dialog omkring barnets mæthed/sult/energi i madpakken.

Til formiddagsmaden, er det jer der ved, hvornår jeres barn sidst har spist morgenmad, og deraf har de bedste forudsætninger for at kende til barnets sult eller ej. Derfor vurderer I dag for dag, hvad barnet har behov for at have med (brød/frugt/grøntsager eller slet intet).

En sund og nærende madpakke, skal kunne give barnet tilstrækkelig energi ift. leg, velbefindende, udholdenhed og evt. konfliktløsning. Madpakken skal derfor kunne følgende:

- Sikre et stabilt blodsukker*/"benzin" til kroppen hele dagen
- Give barnet mæthed mellem måltiderne
- Indeholde fiberrigt indhold & groft brød.
- Madpakken kan derfor indeholde proteiner, sundt fedt, grøntsager/frugt, + evt. en rest fra aftensmaden. Proportionerne skal passe til en lille mave.
 - Mæthed kommer hovedsageligt fra proteiner og fedt. Gode proteinkilder er: fisk, æg, fjerkræ, kød, bælgfrugter og mager ost.
 - Fødevarer med meget sundt fedt er: nødder/mandler/kerner, avocado, planteolier, makrel, laks og sild.
 - De langsomt nedbrydelige kulhydrater er med til at sikre et stabilt blodsukker*, og de findes i: grøntsager, bælgfrugter, fuldkornsrís, gryn og korn. Rugbrød og fuldkornsbrød er derfor gode valg.

Til frugt/eftermiddagsmåltidet medbringer barnet et stykke frugt/grøntsager