



KERNEHUSETS KOSTPOLITIK 2018-2019

Kernehusets kostpolitik

Da halvdelen af børnenes madindtag sker i institutionen, har de ansatte i Kernehuset og bestyrelsen udarbejdet en kostpolitik.

Det har stor betydning for børns udvikling og helbred, at de får en god og næringsrig kost, der indeholder det brændstof, de har behov for i hverdagen. Fedme og sygdomme som følge af dårlig livsstil hos voksne og børn er et stadigt voksende problem i Danmark.

Undersøgelser viser, at højt sukkerindtag giver svingende blodsukker, som giver manglende trivsel.

Morgenmad

Morgenmad er kl. 6 - 7.30.
Ønsker man at benytte sig af tilbuddet, skal I senest være her kl. 7.20.

Morgenmaden er fælles for vuggestuen og børnehaven. Der serveres havregrød, havregryn og cornflakes med økologisk mælk. Til dette er der vand og økologisk mælk. Der tilbydes ikke **sukker** til morgenmaden.

Drikkevarer

Der serveres vand til alle måltider i børnehaven. I vuggestuen er der økologisk mælk og vand til frokost.

Det er ikke tilladt at medbringe egen drikke til måltiderne, såsom juice, kakaomælk, smoothies og saft.

Frugtordning

Pr. 1. januar 2019, er det Kernehuset som køber frugt ind. Frugten vil hovedsagelig være dansk og udbuddet vil være bredt. Frugten skæres ud med hjælp fra børnene i børnehaven. I vuggestuen er det de voksne, der skærer frugten ud.



Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger og serverer derfor ikke nødder og kerner, samt rå gulerødder for børn under 3 år! Vi skærer vindruer, æbler og pære ud i tynde skiver for at undgå kvælningsrisikoen.



Madpakken

En til formiddag og en til eftermiddag.

Det er vigtigt, at en madpakke indeholder næringsrig mad med god energi til en hel dag med masser af aktiviteter.

Hvad kan jeg give mit barn med?

- Rugbrød/groft brød.
- Magert pålæg, ost kød, æg, fisk.
- Grøntsager og frugt.
- Rester fra aftensmad.

Dessert i madpakken.

Yoghurt med frugt, myslibar, hvidt brød, ostehaps, figenstang anser vi som dessert. Vi anbefaler derfor kun en af tingene i madpakken.

Er der noget jeg ikke må give med?

Mælkesnitte, slik, chokolade kiks, Danone yoghurt el lignende.

Når vi skal på tur:

Maden skal være nem, at spise i naturen. Så ingen yoghurt, makrelmadder, o.lign. men gerne klapsammenmadder. Kernehuset giver besked, hvis barnet skal medbringe en drikkedunk kun med vand.

Vores spisetider:

Vuggestuen:

kl. 10:30 og kl. 13:30

Børnehaven:

kl. 11:00 og kl. 14:00

Fødselsdag i Kernehuset

Både i børnehaven og i vuggestuen.

Fødselsdagen afholdes om formiddagen.

I børnehaven afholdes fødselsdagen i grupperne. Dvs. hhv. Klatremusene eller Springfrøerne.

Vi opfordrer til at I medbringer frugt eller mad, såsom boller med smør eller pålæg, pølsehorn, pizzasnegle mm. Ønsker I at have et helt måltid med, kontakt da venligst personalet, så vi kan informere de andre forældre i god tid.

Der serveres altid mælk eller vand til fødselsdage.

I børnehaven:

Vi henstiller til, at der kun deles én sød ting ud.

Det kunne eks. være en flødebolle, kage eller is..

Det er ikke tilladt at medbringe slik.

I vuggestuen:

Må der ikke serveres sukker til fødselsdag.

Fællesspisning om fredagen

En sund smagsoplevelse for børnene.

Hver fredag har vi fællesspisning, hvor I som forældre medbringer mad til hele børnehaven eller vuggestuen.

Medbring gerne mad som I normalt får i hjemmet.

Vi anbefaler, at der altid er lidt grønt med som tilbehør.

Man har som forældre pligt til at skrive på mad skemaet en uge før det er ens maddag, hvilken ret der serveres den pågældende dag.