

Kostpolitik i Ramløse Børnehus

I Ramløse Børnehus spiser vi madpakker i vuggestue og børnehave.

Børnene tilbydes mad flere gange gennem dagen – morgen, formiddag, frokost, eftermiddag og andet, hvis der er behov for dette. Vi anbefaler, at madpakken både indeholder små mellemmåltider og nok til at fylde maven til frokost.

Der er fri adgang til vand i deres egne drikkedunke, der står på køl og tages med hvis børnene forlader stuen.

Morgenmad

Der tilbydes morgenmad i tidsrummet 06.30-07.30 til de børn, som ønsker det. Der tilbydes brød, havregryn/havregrød og mysli med mælk eller vand.

Pædagogiske elementer omkring spisning

Vi har i Ramløse Børnehus en hyggelig tradition med fællesspisning.

Om formiddagen tilbydes børnene i vuggestuen brød med smør samt grønt/frugt. Om eftermiddagen tilbydes der brød med smør og grønt/frugt i børnehaven. I børnehaven afholdes der ca. en gang månedligt maddage, hvor børnene deltager i indkøb og tilberedning af maden.

Dette er en god måde at introducere forskellige typer af brød og frugt/grønt for børnene og det skaber samtidig en følelse af samhørighed, når alle spiser det samme og har de samme muligheder. Der tilbydes ligeledes mælk.

I børnehaven opfordres børnene til at drikke vand fra glas, som de selv hælder op fra kander. Derved deltager de i at dække bord og rydde af igen samt udvikler selvstændighed ved at have styringen over deres eget glas og de lærer at hjælpe hinanden.

Inspiration til madpakker

Selvom vi ikke har faste regler for madpakker, anbefaler vi, at I følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer. Dette inkluderer at medbringe fuldkornsbrød, grøntsager, frisk og frugt. Vi frabeder os, at der er slik i madpakkerne.

I kan finde mere information på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

[Madpakker, mellemmåltider og tilbehør: Gode mad- og måltidsvaner - Sundhedsstyrelsen](#)



Gi' madpakken en hånd

- **Brød** – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- **Grønt** – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- **På brødet** – bælgfrugter, æg, ost eller kød
- **Fisk** – forskellige slags fisk og skaldyr
- **Frugt** – det friske og søde

 Ministeriet for fødevarer, landbrug og fiskeri
Fødevarestyrelsen

Festlige anledninger

Ved festlige anledninger, såsom fødselsdage eller andre fester, er det tilladt at dele mad ud på børnenes stue. Vi opfordrer jer til at vælge mad såsom boller med smør, pølsehorn, frugt, rosinpakker, figenstænger, flødeboller, is eller kage. Dog beder vi jer venligst om at undlade slik; såsom vingummi, slikpinde og chokolade. Slik bedes ligeledes undlades som topping på kager. Chokolade kan dog bruges som pålæg til boller eller topping på kage. Vi opfordrer til et indslag og til at minimere det søde indhold.

For at imødekomme forskellige præferencer beder vi jer om altid at medbringe alternativer til kød, gris og sukker.

Ønskes det at invitere hjem til fødselsdag skal dette koordineres med personalet og vi beder ligeledes om her, at der kun er et sødt indslag til fødselsdagen og ingen slikposer eller sodavand.

Andre anledninger

Hvis I ønsker at uddele noget på en anden dag, beder vi jer om at koordinere dette med personalet på forhånd, da huset også serverer f.eks. koldskål, is, osv. på varme dage.

Fællesspisning ved specielle anledninger

Et par gange om året byder huset på festlig fællesspisning for alle børnene. Dette fx ved påske og ved jul. Nogle af børnene vil blive inviteret med til at deltage i madlavning og borddækning disse dage.

Frugt

Børnehuset serverer dagligt frugt som en del af kosten. Forældre er selvfølgelig velkomne til at inkludere frugt i deres børns madpakke efter eget ønske.

Allergi og sikkerhed

Af sikkerhedshensyn må personalet ikke servere hele nødder eller hele vindruer i vuggestuen. Nødderne skal knuses, og vindruerne skal halveres for at minimere risikoen for kvælning.

Ramløse Børnehus stræber efter at tilbyde økologisk mad og drikke.

Sunde kostvaner indgår som en naturlig del af hverdagen.

Vi følger generelt de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen.

Hvis I har spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte os.