

## Måltidspolitik for Stenløse Private Skovbørnehave

### Mad Manifestet

I Stenløse Private Skovbørnehave læner vi os op af sundhedsstyrelsens anbefalinger om måltidspolitik, med de 10 officielle kostråd og anbefaler vores forældre at gøre det samme:

#### De ti kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Da langt det meste af de fødevarer som børnene indtager i løbet af en børnehavedag er noget de har med hjemmefra, er det primære ansvar for barnets kostvaner hos forældrene. Personalet er derfor heller ikke madpakkevogtere, der tager "forbudte" fødevarer fra børnene.

Nå man er i skoven en hel dag, er det vigtigt at madpakken er lødige og fuld af gode kalorier, der kan holde et rask skovbarn i gang en hel dag. Vi anbefaler derfor at forældrene følger de 10 kostråd, når madpakken bliver smurt derhjemme.

#### Særligt om sukker

Stenløse Private Skovbørnehave er ikke en sukkerfri institution. Vi holder børnenes sukkerindtag lavt, og ser ikke sukker som noget farligt, men som en del af en velafbalanceret kost.

Vi skelner i børnehaven mellem hverdag og fest. Dvs. at børnene kan få sukker ved særlige lejligheder, men at der ikke er noget der sker på dagligt basis. Om vinteren kan vi en råkold dag, f.eks. lave chai på bål og om sommeren kan vi på en særlig varm dag få en lille is.

Til vores fester, kan der til fælles buffeter være kage.

Da fødselsdage foregår i private hjem, kan vi ikke sætte regler op om hvad der bliver serveret, men vi henstiller til at der ikke bliver serveret slik.