

Børnehuset Aalestrups Kost- og måltidspolitik



Vedtaget af forældrebestyrelsen d.19. marts 2026

Indledning

I Børnehuset Aalestrup tager vi udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger for kost til børn i alderen 0-6 år samt kommunens kostpolitik – i det omfang det er økonomisk muligt.

Vores kost- og måltidspolitik skal sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, vi tilbyder børnene, samtidig med at måltiderne indgår som en vigtig del af vores pædagogiske praksis.

I vuggestuen tilbydes fuld kost. Børnehavebørn medbringer madpakker hjemmefra. Der tilbydes morgenmad før kl. 07.00.

Madro

Vi ser måltidet som mere end blot mad. Det er et vigtigt pædagogisk rum, hvor børnene udvikler selvstændighed, sociale kompetencer og et sundt forhold til mad.

Madro handler om at skabe en tryk og positiv stemning, hvor børnene får mulighed for at mærke egen sult og mæthed og oplever glæde ved at spise sammen.

De voksnes rolle

Personalet har ansvaret for at skabe en god og tryk måltidskultur, hvor de både støtter det enkelte barn og det børnefællesskab, som naturligt opstår omkring måltiderne. Vi er nærværende, skaber ro, er gode rollemodeller og taler positivt om maden. Vi opfordrer børnene til at smage, men presser dem ikke.

Barnets ansvar

De voksne har ansvar for, hvad der serveres, hvornår og hvordan. Barnet har ansvar for om og hvor meget det vil spise.

Forældrenes ansvar

I børnehaven har forældrene ansvar for indholdet i madpakken. Hvis man som forælder mangler inspiration til sit barns madpakker, hænger der billeder af forskellige madpakker på børnehavestuerne.

Daglige måltider i vuggestuen

Morgenmad

Børnene tilbydes havregryn eller cornflakes med mælk. Der kan gives en begrænset mængde sukker, hvis personalet vurderer, at det er nødvendigt for, at barnet spiser morgenmad.

Formiddagsmåltid

Fx fuldkornsbrød med smør, fuldkornspasta, frugt og grønt samt vand.

Frokost

Et varmt eller koldt måltid bestående af kød/fisk, pasta/kartofler og grøntsager eller rugbrød/fuldkornshvedebrød med pålæg. Mad udefra tilpasses små børn. Der serveres mælk til børn over 1 år.

Eftermiddagsmåltid

Fx groft brød, fuldkornspasta, ost, pålæg samt frugt og grønt. Surmælksprodukter kan serveres en gang imellem.

Senere kan der tilbydes et mindre måltid med fuldkornsbrød, frugt og grønt.

Børnene har altid fri adgang til vand.

Salt

Vi undgår saltholdig mad og tilsætning af salt. Eksempler på fødevarer vi fravælger er saltstænger, saltkiks og chips.

Kostfibre

For børn i alderen 1-2 år tilbydes der både rugbrød og fuldkornshvedebrød, så fiberindholdet tilpasses deres behov.

Bælgfrugter

Bælgfrugter indgår i det omfang, det er muligt, når vi laver mad sammen med børnene, og vi opfordrer leverandører til at inkludere dem i den mad, som de leverer.

Søde sager

Jf. Fødevarestyrelsens 'Særligt om mad til børn i daginstitutioner' tager søde sager i børns kost plads fra næringsholdig mad. Derfor anbefaler styrelsen, at søde sager maksimalt serveres for børn i daginstitutioner én gang om måneden. For børn under 1 år bør sukker i maden dog helt undgås.

Vi prioriterer, at børnene får korrekt næringsindhold i maden hos os, så det er op til forældrene selv at distribuere en eventuel sukermængde ud over anbefalingen hjemme. Med de restriktive anbefalinger er det nødvendigt, at der serveres alternativer til slik og søde sager for børnene også, når der skal hygges.

Søde sager serveres derfor maksimalt én gang om måneden og kun i forbindelse med en pædagogisk aktivitet. Heri tælles der ikke fødselsdage og afslutninger med, da det her er forældrene, der vælger, hvad der serveres. Læs mere om dette i afsnittet "Fødselsdage og afslutninger".

Eksempler på sukkerholdige fødevarer er: slik, kage, is, saft, læskedrikke, sodavand, kiks, frugtyoghurt, juice, frugtstænger, færdiglavet frugtsmoothie og sukkerholdige morgenmadsprodukter.

På varme dage kan der af hensyn til hydrering serveres sodavandsis eller sukkerfri saftvand.

Fødselsdage og afslutninger

Mange børn vil gerne medbringe noget spiseligt til fejringen af deres helt særlige fødselsdag. Det er altid en festlig dag, som både børn og voksne ser frem til.

Da der ofte holdes fødselsdag i institutionen, anbefaler Børnehuset, at medbragt mad i forbindelse med fødselsdage holdes på et lavt sukkerindhold. Børnehaven og vuggestuen uddeler sedler til forældre med idéer til, hvad der kan medbringes. Disse idéer er baseret på erfaringer af, hvad børnene faktisk vil spise.

Vi oplever, at børnene i lige så høj grad sætter pris på at spise frugt, boller, pølsehorn, ostehaps osv. som kage og slik. Værdien i at holde fødselsdag for børnene ligger i traditionen, fødselsdagsfejringen og sangen og ikke, hvad man deler ud.

Vi frabeder os følgende af risiko for kvælningfare i vuggestuen karameller, popcorn, bolsjer, nødder, tyggegummi, slikkepinde, rå gulerødder.

I børnehaven fra beder vi os, karameller, bolsjer, slikkepinde og tyggegummi.

Andre anledninger

Vi frabeder os søde sager ved andre lejligheder end fødselsdage og afslutninger, da vi ønsker at begrænse børnenes samlede sukkerindtag i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens anbefalinger.