

## **Kost og sukker politik for Børnehuset Regnbuen Bovrup**

Børnehuset Regnbuen Bovrup har en forældrearrangeret frokostordning.

Dette er et valg fra forældrebestyrelsen i Regnbuen, som der har fravalgt et sundt frokostmåltid fra Aabenraa Kommune, og i stedet har besluttet at oprette en forældrearrangeret madordning.

Den forældrearrangerede madordning lever op til de til enhver tid gældende officielle danske anbefalinger og Aabenraa Kommunes kostpolitik.

I Regnbuen får vi vores frokostordning fra Sundeved efterskole, hvor de i deres produktionskøkken med uddannet personale står for at levere et sundt og alsidigt frokostmåltid til både vuggestuen og børnehaven.

En forældrearrangeret frokostordning omfatter kun frokostmåltidet. I Regnbuen har vi også en forældrearrangeret eftermiddagsmad/frugtordning.

Det er den enkelte forældre til et barn i daginstitutionen, der vælger, om et barn skal være omfattet af den forældrearrangerede frokostordning og/eller det forældrearrangeret eftermiddagsmad/frugtordning.

De forskellige ordninger tages hvert andet år op på et bestyrelsesmøde hvor den/de evalueres.

Priser pr. 1. januar 2026 er 560 kr. for frokostordningen pr. barn i måneden og 50 kr. for eftermiddagsmad/frugtordningen pr. barn i måneden.

Den forældrearrangerede madordning er kun for børnehavens børn. Vuggestuen har fuld forplejning med i institutionsprisen.

### ***Vi lægger i vores frokost- og eftermiddagsmad/frugt ordning overordnet vægt på at:***

- Maden tilberedes af Sundeved efterskoles produktionskøkken af uddannet køkkenleder og køkkenassistenter og at den lever op til de officielle danske anbefalinger og Aabenraa kommunens kostpolitik.
- Maden vil være sund og alsidig.
- Maden er veltilberedt, velsmagende og velduftende.
- Kosten er målrettet børnenes alder og kan derefter være forskellig fra vuggestue til børnehave.
- Maden tænkes ind i årstider og traditioner, så der skabes rum til at fejre højtider.
- Der skabes en god stemning under måltidet.
- Maden serveres i en tryk atmosfære og i rare omgivelser.

### ***Særlige hensyn:***

Der tages hensyn til børn med allergi eller andre kostvaner i forhold til f.eks. religion

### ***Fødselsdage:***

Til fødselsdage appellerer vi til, at der eventuelt medbringes lidt lækkert til at fejre dagen.

Derudover appellerer vi til at, der hvis der inviteres til fødselsdag hjemme privat, at man enten inviterer hele gruppen (årgangen) eller som minimum alle drenge/piger fra gruppen (årgangen).

Om fødselsdagen holdes i Regnbuen eller i barnets hjem, aftales det imellem forældrene og pædagogerne på stuen. Dog hvis det skal afholdes i barnets hjem er det vigtigt at være obs på om børnene selv kan gå derhen. Hvis barnet bor for langt væk fra institutionen, skal forældre selv sørge for transport eller så skal fødselsdagen afholdes i institutionen.

Vær også obs. på om barnet har alderen til at kunne håndtere en fødselsdag i eget hjem. Ofte er det forældrenes ønske frem for barnets. Det er vores anbefaling at, vuggestuebørns fødselsdage altid holdes i Regnbuen.

Da vi ønsker at holde sukkerniveauet nede i Regnbuen, opfordrer vi til forældrenes sunde fornuft til når der tages noget lækkert med. Det handler ikke om at gøre børnene bange for sukker, men om at give dem sunde madvaner som holder hele livet.

### **Tur:**

Når børnene er på tur med Regnbuen, sørger vi for madpakker eller lignende alt efter hvilken tur man er på.

### **Måltider:**

Morgenmad:

Det er vigtigt, at børn får et morgenmåltid, der giver en god mæthedfølelse og energi til at klare dagen. Derfor opfordrer vi til, at børnene har spist morgenmad inden de møder i institutionen.

Derudover tilbydes morgenmad i tidsrummet 6.30-7.30. Morgenmåltidet kan bestå af havregryn, cornflakes med enten mælk eller yoghurt.

*Formiddagsmad:*

Mellem kl. 8.30 og kl. 9.00 vil børnene få tilbudt et lille mellemmåltid der kan bestå af bolle, knækbrød, grød eller rugbrød, med tilbehør.

*Frokost:*

Ca. kl. 11.00 serveres der en frokost. Minimum 1 dag i ugen vil der blive tilbudt et varmt måltid, de andre dage serveres rugbrød, evt. rester fra dagen før og grønt.

*Eftermiddagsmad/frugt:*

Ca. kl. 13.30 serveres et eftermiddagsmåltid bestående af frugt og brød.

Der tilbydes vand til alle måltider.

Vuggestuebørnene følger ovenstående rytme, men kan tilbydes måltider tilpasset efter individuelle behov og soverytmer.

### **Sukker:**

Vi i Regnbuen synes, at det handler om at give børnene sunde madvaner som holder hele livet.

*Vi lægger derfor vægt på følgende:*

- At have begrænsninger i hverdagen, som hedder ingen slik, sodavand, kage eller lignende og i stedet for at have fokus på frugt, grønt og groft brød.
- Opfordre til sunde alternativer til børnefødselsdage.
- Hvis der tilbydes kage eller lignende i Regnbuen, at der også er sunde alternativer til dette.
- At der er en god balance, så der både kan være plads til hygge og traditioner (såsom en lille slikpose i fastelavnstønden) og at børnene ikke oplever det som et "forbud" men som et til- og fravalgs mulighed.

Vi håber igennem ovenstående at skabe sunde rammer omkring mad i Regnbuen, og at børnene derved lærer gode vaner gennem vores hverdag, og ikke gennem "forbud".