



# Madordning og kostpolitik for Roslev Børnehave

---

## Madordning og kostpolitik er udarbejdet i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens 10 kostråd:

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

Vi lægger vægt på at vores mad er grøn, grov og mager. På morgenbordet er der rugbrød, havrefras, mager ost og frugt og grønt. Vi serverer minimælk og vand.

Vi bruger ikke sukker som sødemiddel. Børnene kan evt. søde havrefras og havregryn med en teskefuld rosiner eller med frugt.

Formiddagsmaden er mad fra barnets medbragte madpakke. Det er også den, der spises af til frokost. Børnehaven sørger for minimælk og vand.

Eftermiddagsmaden er ligeledes mad fra den medbragte madpakke.

Derforuden har børnene mulighed for hele dagen at få vand at drikke.

Måltiderne giver anledning til et godt socialt samvær og fællesskab.

Når barnet holder fødselsdag i børnehaven, spiser børnene deres egne madpakker. Efter madpakkerne deler fødselsdagsbarnet et enkelt stykke kage evt. med slik på eller lignende ud til de andre børn. Vi tager også her udgangspunkt i de 10 kostråd for at minimere sukkerindtagelsen.

