

# Kost- og bevægelsespolitik i Helsingør Børnehuse.

## **Kost:**

### **Generelt om mad i Helsingør Børnehuse:**

Når vi serverer mad for børnene i institutionerne, sker det med baggrund i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer for sund kost samt de - i samarbejde med bestyrelsen - udarbejdede retningslinjer.

Vi vil som udgangspunkt forsøge at undgå sukker og hvidt brød.

I Helsingør Børnehuse bestræber vi os på at det vi serverer for børnene er årstidsbestemt og dansk frugt/grønt.

Vi køber økologisk i det omfang priser og udbud tillader det.

### **Morgenmad:**

I husene serveres ofte hjemmebagt brød af grovere melsorter samt rugbrød, ost, smør og syltetøj. Der serveres ligeledes lidt frugt og/eller grønt samt havregrød/havregryn og cornflakes/havrefras.

Der serveres mælk og vand. Hvis forældrene har lyst, er de velkomne til at tage en kop kaffe.

### **Formiddagsmad:**

I Helsingør Børnehuse tilbydes der et mindre formiddagsmåltid bestående af frugt og/eller grøntsager samt brød - og noget at drikke.

## **Eftermiddagsmad/Frugtcafé:**

Betegnelsen eftermiddagsmad/frugtcafé dækker over det eftermiddagsmåltid børnene får serveret i institutionen.

Måltidet kan eksempelvis bestå af: Rugbrødsstave, råkost, diverse frugt og grøntsager, fuldkornspasta, grød, kærnemælkskoldskål, grovboller, ovnbagte kartofler mm etc.

## **Maddage:**

I Helsinge Børnehuse betales maddage fra frugtforeningen.

Maddage kan være ifm. afslutninger for børn der skal starte i skole, pædagogiske forløb og traditioner som Påske og Jul.

## **Is og saftvand:**

Det kan ske at personalet vurderer at det, for at sikre børnenes væskeindtag/saltbalance, kan være hensigtsmæssigt at tilbyde børnene sodavandsis, popcorn og/eller saftvand på en varm sommerdag.

## **Morgencafé:**

Alle afdelinger af Helsinge børnehuse afholder morgencafé i forskellig turnus. Morgencafén byder på morgenmad og kaffe til forældre og børn.

Tidspunkt og dage slås op i de enkelte afdelinger.

## **Madpakker:**

Madpakkernes indhold bestemmes af jer forældre.

Vi opfordrer jer til at tænke på, at der skal være energi nok i madpakken til en god og aktiv dag i børnehuset.

Vi bestemmer ikke hvilken mad der spises først eller i hvilken rækkefølge børnene skal spise fra deres madpakke.

Vi smider ikke levnet mad ud og det vil derfor altid være muligt for jer at se hvilke favoritter barnet har spist.

Oplever vi et barn, der hurtigt bliver træt om eftermiddagen eller er meget småtspisende tager vi kontakt til jer.

Skulle I have behov for vejledning til madpakken må I endelig spørge. Vi har mange gode ideer.

## **Generelt:**

Er barnet så lille, at det får modermælkserstatning, skal forældrene selv medbringe dette tillavet.

## **Fødselsdage:**

Inviteres børnene hjem til fødselsdag, er det jer som forældre, der bestemmer menuen. Vi opfordrer til at I serverer med tanke på sukker og kulturelt foreskrevet kost.

Jeres børn kommer til en del fødselsdage i løbet af året - og derfor denne anbefaling.

Det er en god idé at servere frokost frem for udelukkende kage og boller - og der findes et væld af inspiration til dette på internettet.

Vi fejrer også gerne børnene i husene, hvilket oftest sker i forbindelse med frokosten eller om eftermiddagen.

I kan give børnene noget med til at dele ud - og igen opfordrer vi til, at I overvejer mængden og indholdet af sukker samt tager hensyn til kulturelt foreskrevet kost.

Kontakt personalet i institutionen for aftale omkring afvikling af fødselsdagen.

## **Bevægelse:**

I Helsingør Børnehuse er bevægelse en fast del af hverdagen.

Vi forholder os til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at børn bør være aktive i mindst 1 time dagligt.

Vi giver i kraft af vores indendørs indretning og vores udearealer børnene mulighed for at være aktive i deres hverdag.

Børnene skal udfordres på og kende deres egne kropslige muligheder og begrænsninger. Dette gør vi gennem bevidste valg af legeredskaber og inventar på vores legepladser samt valg af og forslag om, voksenstyrede lege og aktiviteter.

## **Indretningen:**

Vi indretter stuerne således, at børnene har mulighed for at bevæge sig frit.

Vi indretter "små rum i de store rum" ved hjælp af rumdelere, reoler og andet.

Der er på stuerne områder med tæpper på gulvet.

Disse virker som små legeøer og giver legen en naturlig plads. Samtidig har tæpperne en isolerende funktion, der gør det muligt også i kolde tider at lege på gulvet.

Stuerne i alle husene er indrettet med mulighed for forskellige funktioner og mulighed for diverse lege og aktiviteter/stimuli.

### **Udendørsarealerne:**

Børnehavebørnene er under alle omstændigheder ude hver dag i minimum 1 time.

Om sommeren og på særligt varme dage er der mulighed for at være inde på en stue i ly for den stærke middagssol - og der er opsat parasoller udendørs.

Vuggestuebørnene er som udgangspunkt også ude hver dag. Dog foretages der en daglig vurdering af hvorvidt de allermindste skal ud i forhold til vejr og vind, sol og regn.

Legepladserne er indrettet således, at der mange motoriske udfordringer. Der er lagt vægt på, at børnene skal bruge deres muskler og motorik i deres færden.

Børnenes mange forskellige sanser bliver stimuleret blandt andet ved gynger, skrænter, klatretårne, rutsjebaner, kolbøttestativ og ved at have mulighed for at lege med mudder, sne, vand og i sandkassen.

Der findes desuden både cykler og mooncars.

Vi finder det væsentligt at børnene kan lege i fred for andre børn og lave deres egen afgrænsning af legen.

Dette stimulerer den sociale leg, fantasilege samt kendskab til og accept af regler i den store/lille gruppe.