

## **Kostholdning**

I Rabalderstræde har vi ikke en kostpolitik der gælder for alle, men vi har en holdning til kost. Vi mener at alle børn og deres forældre er forskellige, hvilket for os betyder at børnene, også i forhold til kosten, skal behandles individuelt.

Dog ønsker vi i forhold til kost at give børnene i Rabalderstræde et indblik i at kost er mangt og meget, samt at forskellige typer af kost har forskellig indvirkning på menneskets krop. Derfor taler vi med børnene om maden, hvordan den smager, hvorfor den er vigtig og hvad den gør ved vores krop.

Som personale søger vi i forhold til kosten, som i andre sammenhænge, at være forbilleder for børnene.

Vi ønsker ikke at sætte restriktioner i forhold til den madpakke det enkelte barn har med sig fra hjemmet. Det er barnets forbindelse til forældrene og det er forældrene der kender barnet bedst.

I vores børnehave spiser vi ikke alle på samme tid, derimod må børnene tage deres madpakker frem når de har behov herfor. Vi lærer børnene at lytte til deres krop, mærke efter og handle når de føler sult, mæthed eller tørst.

Omkring middagstid tilbyder vi børnene deres madpakker. Mængden af mad det enkelte barn har brug for er svingende, derfor anbefaler vi at barnet får en lille madpakke med. En lille madpakke har den fordel at den er overskuelig. Er barnet stadig sulten når madpakken er tom, så har vi altid en rugbrød i børnehaven.

Det er vores ansvar som personale, at børnene i børnehaven får det at spise og drikke som de har brug for.

Om eftermiddagen serveres der i børnehaven et mellemmåltid, det børnene kalder "Frukt". Dette måltids sammensætning er varierende og det spænder fra frugt og grønt, til suppe og brød. Men også sukkerholdig kost som eksempelvis risengrød og kage bliver serveret i Rabalderstræde. Denne form for kost er ikke noget der serveres hver dag i børnehaven, men vi mener at det er vigtigt at børnene også smager på det søde i livet. Vi kan på sigt ikke afholde børnene fra at spise sukker, men vi kan søge at give dem et afbalanceret og naturligt forhold til også denne form for kost.