

SUKKERPOLITIK FOR AMALIEGÅRDEN

Revideret af forældrerådet i Amaliegården 2021

OVERORDENT SUKKERPOLITIK

Personalet og forældrerådet har på baggrund af den generelle fokus på børns sukkerindtag og med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger vedtaget følgende retningslinjer for sukkerindtaget i Amaliegården.

HVERDAG OG TRADITIONER

Personalet i Amaliegården vil sørge for, at børnenes sukkerindtag i hverdagen minimeres for at understøtte udviklingen af børnenes sunde kostvaner.

Amaliegården holder dog fast i sine traditioner og serverer f.eks. æbleskiver til juleafslutningen og kage til bedsteforældredagen.

FØDSELSDAGE I VUGGESTUEN

Børn under 2½ år har et meget lille råderum til tomme kalorier (sukker og mættet fedt), jf. Fødevarestyrelsens generelle anbefalinger. I Amaliegården mener vi, at dette råderum bør overlades til forældrene.

Derfor skal der ved fødselsdage i vuggestuen ikke serveres sukkerholdige fødevarer som f.eks. slik, kage, is og flødeboller. I stedet kan der serveres grovboller, pølsehorn, frugt, grønt mv. Se idéer nedenfor.

FØDSELSDAGE I BØRNEHAVEN

Generelt opfordres der til at begrænse eller helt udelade sukker, når barnet deler ud.

Der kan f.eks. serveres grovboller, pølsehorn, frugt, grønt mv. Et stykke kage, en is eller en flødebolle kan gå an. Det er dog aldrig hensigtsmæssigt med slikposer.

Hvis fødselsdagen holdes hjemme ved barnet, opfordres der til, at der også serveres et reelt frokostmåltid for børnene. Se idéer nedenfor. Husk i den forbindelse at spørge personalet omkring særlige kosthensyn.

IDEKATALOG TIL FØDSELSDAGSMAD

- Grovboller/-brød
- Rugbrødshapser
- Pindemadder
- Kagemand af boller, rugbrød eller frugt
- Pasta med kødsauce
- Lasagne
- Frikadeller
- Gnavegrønt og majscolber
- Majsmandekager med fyld
- Pølsehorn og pizzasnegle
- Sandwich
- Pastasalat
- Pirogger
- Humus
- Rosinboller
- Frugtspyd og frugtsalat
- Mandekager uden sukker
- Burgere og pølser
- Figenstænger/-pålæg
- Tørret frugt
- Smoothies

Der findes bøger og hjemmesider med idéer til sunde og sjove serveringsforslag. F.eks.

- www.altomkost.dk
- "Krudtugler og kanelsnegle" af Sif Orellana, Gyldendal
- "Børnenes fødselsdagsbog" af Kathrine Klinken, Politiken