

Sukkerpolitik for Børnehuset Grønttorvet

Formål: Formålet med denne sukkerpolitik er at skabe et sundt og lærende miljø for børnene, hvor vi fremmer sunde spisevaner og hjælper dem med at udvikle en bevidsthed om moderat sukkerforbrug. Vi ønsker at skabe en balance, hvor børnene kan nyde sukker i små mængder uden at det går ud over deres sundhed og trivsel.

Politikkens hovedpunkter:

1. Generelle retningslinjer for sukkerforbrug:

- **Daglig kost:** Vi sigter mod at servere måltider og snacks med et lavt sukkerindhold. Frisk frugt, grøntsager og fuldkornsprodukter vil være de primære kilder til naturlig sødme.

- **Sukkerholdige drikkevarer:** Vi tilbyder kun vand og mælk i institutionen. Sodavand, saft og andre sukkerholdige drikkevarer vil ikke blive serveret.

Saft vil undtagelsesvis serveres om sommeren ved høje temperaturer, for at sikre børnenes væskebalance samt salt og sukkerniveauer i varmen.

Derudover vil der oftest serveres saft til børnene ved forældrearrangementer, som fx sommerfest, Lucia, mv.

2. Fejringer og festlige begivenheder:

- Vi anerkender, at der kan være specielle lejligheder som fødselsdage og højtider, hvor sukkerholdige produkter traditionelt er en del af fejringerne.
- **Sunde alternativer:** For at fejre specielle begivenheder opfordrer vi forældre til at medbringe sundere alternativer som hjemmelavede frugtsalater, sundere muffins, eller små snacks lavet af naturlige ingredienser.
- **Moderation:** I tilfælde af, at sukkerholdige produkter medbringes til festlige lejligheder, vil vi sikre, at disse serveres i små portioner og som en del af et varieret måltid, hvor der også er fokus på sundhed.

3. Samarbejde og ansvar:

- Vi ønsker et tæt samarbejde med forældrene for at sikre, at sukkerpolitikken bliver overholdt både i institutionen og ved fødselsdage i hjemmet.
- Forældre vil blive informeret om sukkerpolitikken ved opstart i institutionen, og vi vil løbende kommunikere om eventuelle justeringer af politikken eller nye initiativer.
- Hvis en forælder ønsker at medbringe en sukkerholdig fødevarer til en særlig begivenhed (f.eks. fødselsdag), beder vi om, at dette drøftes med personalet på forhånd, så vi kan sikre, at det sker i overensstemmelse med vores sukkerpolitik.

4. Opfølgning og evaluering:

- Vi vil evaluere sukkerpolitikken løbende gennem feedback fra både forældre og pædagoger. Hvis der er behov for justeringer, vil disse blive drøftet og implementeret.

Afslutning: Denne sukkerpolitik er et skridt mod at skabe en sundere hverdag for børnene i Børnehuset Grønttorvet. Vi tror på, at små ændringer i kostvaner kan have en stor effekt på børns sundhed og trivsel. Ved at arbejde sammen kan vi sikre, at børnene lærer at spise sundt samt udvikler gode vaner.

Forslag til ting der kan deles ud ved fødselsdage:

Banan(pande)kage

Banan-is (en halv banan på en ispind, dyppet i mørk chokolade og i fryseren)

Theboller – evt. Med chokolade eller rosiner

Popcorn (kun til børnehave)

Frugtsalat

Frugtspyd

Ostehapser/stave

Grøntsagsstave med dip fx hummus (kun til børnehave)

Figenstænger

Rosiner

Pølsehorn

Pizzasnegle

Müslibarer

[6 gode opskrifter til sukkerfri fødselsdage i institutioner](#)

[5 ting dit barn kan dele ud til fødselsdagen](#)

OBS: Vi frabeder os slikposer og store konditorkager. Tørret frugt er også meget sukkerholdigt, hvorfor vi beder om jeres opmærksomhed i forhold til mængde.

Rev. 21.01.2025

