



Sukkerpolitik i Børnehuset Stolpehøj

I Børnehuset Stolpehøj tilstræber vi, at børnene får en sund, varieret og overvejende økologisk kost, der tager hensyn til de officielle kostråd.

Vi – personalet og forældrebestyrelsen, ønsker også, at sukkerindtaget er begrænset til et minimum.

Ifølge Sundhedsstyrelsen får 6 ud af 10 børn for meget sukker, de tomme kalorier fra sukkeret optager pladsen for den sunde mad, og sukkeret øger risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Vi vil gerne gøre vores til at begrænse sukkerindtaget, så det er den enkelte forælder, der har overblikket og ansvaret for, hvor meget sukker deres barn får.

Sukker i institutionen til hverdag og ved fødselsdage:

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen. Men vores holdning til sukker betyder også, at barnet ikke må have sukker med. Altså ingen slik, kage og is.

Der er dog undtagelser, men stadig skal der tænkes over mængden af sukker, og der suppleres med frugt og grønt.

Som udgangspunkt er der **0 sukker** i vuggestuen, dog kan der være undtagelser ved højtider og traditioner. Men det er vigtigt at vi holder os til sundhedsstyrelsens anbefalinger og tager børnenes alder i betragtning. I børnehaven kan det ved fødselsdage være ok med 1 sød ting, ca. på muffin størrelse og der skal ikke slikpose eller andet sødt, med hjem fra fødselsdagsfesten.

Institutionens hverdag med sukker ser sådan ud:

- Synligt sukker er helt væk fra institutionens hverdag.
- Sukker bruges kun som krydderi i forbindelse med madlavning og erstattes så vidt muligt af naturligt sukker.
- Der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj.
- På meget varme sommerdage er det ok med saftvand, dette er for at opretholde salt- og sukkerbalancen.

Undtagelserne er:

- Julefest: Børnene får pebernødder, æbleskiver med syltetøj, risengrød eller lignende
- Fastelavn: Børnene får eksempelvis rosiner, figenstænger og/eller popcorn.
- Sommerfest: der kan forekomme lidt kage eller en lille is, samt en præmie el to ved boderne.
- Når varme graderne er meget høje i sommermånederne, vil der blive serveret tyndt saftvand, dette for at sikre at børnene får rigeligt med væske.

Reglerne for sukker til fødselsdage gælder også, hvis man inviterer stuen hjem, inden for institutionstid og med deltagelse af personale.



Generelt bør fokus flyttes fra de søde sager til aktiviteter, så fødselsdagsbarnet føler sig i centrum på den store dag.