

Sukkerpolitik i Himmelskibet

Mindre sukker i hverdagen

Vi vil gerne skabe gode kostvaner for børnene og vi tager derfor ansvar omkring børnenes sukkerindtag i deres tid i Himmelskibet ved at minimere sukkeret i hverdagen. Vi ønsker at inspirere børnene til sunde kostvaner og sikre, at indtaget af sukker holdes på et niveau, der i størst muligt omfang lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger. Læs mere herom nederst.

Sukker begrænsning til hverdag og fest

I Himmelskibet vil der ikke blive serveret sukkerholdige mad- og drikkevarer i det daglige. Vi har specielt fokus på det tilsatte forarbejdede sukker. Det kan dog anvendes som krydderi i madlavningen, som f.eks. kannelsukker på risengrøden, men det sker stadig med omtanke.

Grunden til at sukkeret er begrænset og ikke helt forbudt i Himmelskibet er, at vi i ny og næ gerne vil fejre nogle dejlige traditioner sammen med jeres børn, som desværre ikke kan være helt sukkerfrie. Der vil være enkelte begivenheder i Himmelskibet i forbindelse med højtider, som børnene er meget glade for (fx. juleklip, juletræsfest, sommerfest), hvor der vil være mere sukker end normalt: f.eks. æbleskiver med flormelis/marmelade, kage til sommerfest osv.

Mærkedage, fødselsdage & afslutninger/afskeds fejring

Fejring er noget vi alle glæder os til. Dog beder vi forældrene om at være opmærksomme på, at børnene deltager i flere fejring i løbet af året og at sukkerniveauet hurtigt kan løbe op.

Vi fejrer jeres børn enten på stuen eller i jeres eget hjem. Vi fejrer barnet ved 1 begivenhed, dvs. hvis vi kommer hjem til fødselsdag, så skal barnet ikke også dele ud i Himmelskibet. Hvis vi fejrer fødselsdag på stuen, sørger vi naturligvis for flag, fødselsdagssang m.m. på dagen, men vi fejrer det ikke med f.eks. kage. Tal med personalet ift. koordinering og planlægning.

Uanset om vi fejrer fødselsdagen i Himmelskibet eller i hjemmet, tillader vi ikke slikposer og gaver. Fødselsdagen fejres og afsluttes, og børnene skal ikke have noget med hjem.

Nedenfor er forslag til sunde alternativer, som vi erfaringsmæssigt ved fungerer som festlige og smagfulde ting.

Ideer til frokost i eget hjem

Gulerødder: små eller i stænger
Kartoffelbåde i ovnen med/uden lidt ost drysset på
Agurkestave, cherry tomater, majscolber i skiver
Pølsehorn – pølser og brød
Risengrød/havregrød
Pastasalat; gerne med brød

Pizza / Pizzasnegle / Pitabrød som små pizzaer
Lasagne / Spaghetti med kødsovs
Frikadeller / kyllingelår
Mini burgere: m. agurk, tomat og en lille hakkebøf/
pålæg, ketchup og ristede løg
Mini rugbrød med pålæg / croutoner eller lign.

Ideer til alternativ "slik" eller dessert

Frisk frugt som kan være sjovt anrettet f.eks. frugtsalat

Mandler/nødder (dog ikke til vuggestuebørn)

Bananpandekager

Daddelcreme a la nutella

Popcorn (uden salt) (ikke i vuggestuen!)

Lagkage med creme, friske bær og flødeskum

Smoothies / Tørret frugt / Figenstænger

Havregryns snitter

Husk venligst at spørge det pædagogiske personale om evt. allergier/intolerancer hos enkelte børn på stuen.

Ved behov for mere inspiration/viden, videresendes man til Fødevarestyrelsen: www.altomkost.dk

OBS: Fødevarestyrelsen anbefaler ingen søde sager til børn under 2 år. Fra 2 år og opefter bør mængden af søde sager begrænses mest muligt. Light produkter (dvs. sødestoffer ingredienser) sidestilles med sukker. Er dit barn mellem 3-6 år, så anbefaler Fødevarestyrelsen, at dit barn maksimalt bør spise og drikke, hvad der svarer til ca 30 g sukker om dagen, som på ugebasis kan det se sådan ud:



Så meget plads er der til tomme
kalorier PÅ EN UGE for børn 3-6 år

**SPIS MINDRE
SUKKER**



Bedste hilsner
Besætningen