

Madpolitik for Tjørnelyhuset

Fælles om madglæde, trivsel og gode vaner

Vores fælles udgangspunkt

Mad er en vigtig del af børnenes hverdag. Måltiderne skal give børnene energi og næring, men også være en hyggelig stund med fællesskab, nærvær, læring og madglæde.

I Tjørnelyhuset ønsker vi en sukkerfattig hverdag, hvor børnene møder varieret og nærende mad, og hvor vand er den naturlige tørstslukker.

Vores madpolitik tager udgangspunkt i de gældende anbefalinger fra Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen om mad og måltider til børn.

Politikken skal være en fælles retning for huset – **ikke et regelsæt, hvor børn, forældre eller medarbejdere skal føle sig kontrolleret.**

Vi hjælper hinanden med de gode vaner – vi leger ikke madpoliti.

Vores fælles principper

Vi ønsker:

- at børnene får sund, varieret og nærende mad
 - at måltiderne er rolige, hyggelige og præget af fællesskab
 - at børnene får mulighed for at udvikle madglæde og nysgerrighed på forskellige smage
 - at vand er den naturlige drik
 - at de voksne er gode rollemodeller omkring mad og måltider
 - at børnene mødes respektfuldt, uanset hvad de spiser
 - at der tages hensyn til allergier, sygdom og andre særlige kostbehov
 - at måltiderne understøtter børnenes selvstændighed og gode fællesskaber
-

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026

SUKKER – MINDRE, MEN UDEN FORBUDSSTEMNING

Vi ønsker en sukkerfattig hverdag.

Det betyder, at slik, kage, søde drikke og andre søde sager ikke er en fast del af hverdagen i institutionen.

Det betyder ikke, at sukker er forbudt.

Der kan være særlige lejligheder, hvor noget sødt indgår – eksempelvis ved en fødselsdag eller en særlig begivenhed.

Vores fokus er på **helheden** og på at skabe gode vaner over tid.

Vi vil hellere bruge vores fælles opmærksomhed på at give børnene gode erfaringer med:

- frugt og grøntsager
- fuldkorn
- forskellige smage og konsistenser
- varieret mad
- vand
- hyggelige måltidsfællesskaber

VUGGESTUEN

Madordning

I vuggestuen er der fuld madordning og i børnehaven indgår morgenmad og frokost som en del af madordningen.

Maden sammensættes med udgangspunkt i de gældende anbefalinger for institutionskost og **Kostråd til måltider i daginstitutioner**.

Vi tilstræber blandt andet:

- varierede måltider
- grøntsager og frugt
- fuldkornsprodukter

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026

- fisk og forskellige proteinkilder, herunder bælgfrugter
- vand som den primære drik
- begrænset salt og sukker
- mad, der passer til børnenes alder og udvikling

For de yngste børn tages der naturligvis hensyn til de særlige anbefalinger, der gælder for børn under 2 år.

BØRNEHAVEN

Madpakke til eftermiddagen

I børnehaven har børnene en madpakke med til eftermiddagsmaden.

Vi opfordrer til, at madpakken er varieret og giver god energi og mæthed.

Som inspiration kan forældrene tage udgangspunkt i Fødevarestyrelsens **Madpakkehåndbog**, hvor blandt andet fuldkorn, grøntsager, frugt, fisk og forskellige pålægstyper indgår.

Der er ikke én rigtig madpakke. Vi har respekt for, at familier har forskellige hverdage, vaner, kulturer, økonomi og muligheder.

Eftermiddagsmaden i børnehaven bør holdes tæt på de gældende kostanbefalinger.

Som forældre bør man tilstræbe, at den er:

- uden sukker og søde sager
- varieret
- mættende
- nærende
- rig på fuldkorn, grøntsager og/eller frugt

Vi ønsker, at sukker ikke er en del af madpakken. Det betyder, at madpakken ikke bør indeholde: slik, kage som donuts etc., chips, kiks med sukker eller chokolade, pålægsschokolade eller syltetøj.

Vi opfordrer også til at undgå yoghurt med müsli og drikkeyoghurt i madpakken.

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026

Det er samtidig vigtigt, at maden er nem for børnene at håndtere selv. Tingene i madpakken skal være noget, børnene selv kan åbne og spise. Hvis der er mad, som kræver en ske eller gaffel, må der gerne lægges en lille ske eller gaffel med.

Eftermiddagsmaden skal ses som en del af dagens samlede måltider og skal være med til at give børnene energi til resten af dagen.

FØDSELSDAGE GÆLDER HELE HUSET

Fødselsdage må gerne være noget særligt.

Både i vuggestuen og børnehaven må barnet have noget med til uddeling, når det har fødselsdag.

Vi ønsker dog, at fødselsdage ikke udvikler sig til store mængder slik, kage og søde drikke.

Derfor opfordrer vi til, at det, der deles ud, er:

- enkelt
- i små mængder
- gerne frugt eller grønt
- eventuelt en lille bolle eller anden enkel fødselsdagsting
- noget, der kan deles af alle børnene

Der er ikke krav om, at en fødselsdag skal være sukkerfri.

Det vigtigste er, at barnet bliver fejret – ikke hvad der bliver delt ud.

Vi ønsker samtidig, at fødselsdagsuddelingen ikke bliver større fra år til år. En lille ting er rigeligt.

Hvis man er i tvivl om, hvad der passer til institutionen, er man altid velkommen til at spørge personalet.

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026

VAND I DRIKKEDUNKEN

Drikkedunken skal indeholde vand.

Vand er den naturlige tørstslukker og er derfor den eneste drik, børnene skal have med i deres drikkedunk.

Det betyder, at børnene ikke har saft, juice, sodavand, kakaomælk eller andre søde drikke med i institutionen.

Vand er en enkel fælles ramme, som gør det nemt for alle.

VI BLANDER OS MED OMTANKE

Madvaner er forskellige fra familie til familie.

Derfor skal ingen børn gøres forkerte på grund af deres madpakke eller det, de spiser.

Personalet er ikke madpoliti.

Hvis en madpakke eller et måltid giver anledning til bekymring, tager vi i stedet en venlig og respektfuld dialog med forældrene.

Dialogen skal tage udgangspunkt i barnets trivsel og behov – ikke i løftede pegefingre.

MÅLTIDET ER MERE END MADEN

Vi ønsker måltider, hvor børnene:

- får tid og ro til at spise
- oplever fællesskab
- kan være nysgerrige på maden
- får mulighed for at øve selvstændighed
- oplever voksne, der er gode rollemodeller
- ikke presses til at spise bestemte mængder

Børn har forskellige appetitter og forskellige behov

Vi respekterer, at børn spiser forskelligt fra dag til dag

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026

ALLERGI OG SÆRLIGE KOSTBEHOV

Hvis et barn har allergi, sygdom eller et andet dokumenteret særligt kostbehov, samarbejder institutionen med forældrene om en forsvarlig løsning.

Særlige kostbehov håndteres individuelt og med respekt for det enkelte barns behov.

VORES FÆLLES ANSVAR

Madpolitikken er ikke lavet for at kontrollere hinanden.

Den er lavet for at give børn, forældre og medarbejdere en fælles retning.

Vi ønsker et hus, hvor børnene får et naturligt og positivt forhold til mad.

Sundt – varieret – enkelt – hyggeligt – og uden løftede pegefingre.

Bestyrelsen og ledelsen følger udviklingen på området og justerer politikken, når de officielle anbefalinger ændres.

Vedtaget af bestyrelsen og ledelsen

Tjørnelyhuset

Dato

Afsender: Bestyrelsen og ledelsen

Vers. 1, oktober 2026