

SUKKERPOLITIK I BRYGHUSET

I Bryghuset vil vi gerne lære børn helt fra vuggestuealderen at spise en sund og varieret kost, så de får kendskab til mange forskellige retter i deres hverdag i institutionen. Vi mener, at børnene gerne må have gode erfaringer med, at der er forskel på hverdag og fest. Derfor laver vi med denne politik nogle få retningslinjer for, hvornår det er okay, at børnene indtager noget mindre sundt i børnehuset. Ligesom der er fokus på også at kunne vælge det sunde alternativ.

Hverdag, traditioner og fødselsdage:

I Bryghuset gør vi meget ud af vores traditioner og at skabe genkendelighed og sammenhæng for barnet. I vores traditioner skabes forskellige aktiviteter, hvor nogle ofte er *"som traditionen siger"*; det ønsker vi at holde fast i. Et eksempel kan være æbleskiver/pebernødder til julehygge og godteposer til fastelavn.

Vi har bestemt følgende for at reducere sukker i det daglige og at vælge de sundere alternativer:

Vi har lavet en fødselsdagspolitik, hvor der står beskrevet, hvad der må medbringes til fødselsdage i børnehaven og vuggestuen. Der er også beskrevet sunde alternativer. I vuggestuen spises der ikke sukker til fødselsdag, hvor der i børnehaven gerne må deles en lille lækker ting ud.

- o I julemandens sæk: fx rosiner, en frugtstang og lidt slik
- o I fastelavnstønden: fx rosiner, clementiner og lidt slik (til børnehavebørnene)
- o Vi serverer ikke sukker, is, saftvand og lignende i huset til daglig
- o Vi opfordrer til, at der ikke gives slik, kage, müslibarer, chokolade eller lignende med i madpakkerne

Vores tanke med en sukkerpolitik er ikke at være sukkerforskrækkede. Vi ønsker at give børnene et sundt forhold til både usundt og sundt. Det synes vi at vi gør bedst ved at begrænse mængden af sukker og ved at tilbyde alternativer.