

Sukkerpolitik

På Martha Hjemmet ønsker vi at have en holdning til børns madkultur. Kosten er råstoffet i børnenes hverdag, og sunde kostvaner grundlægges i barnets opvækst.

Martha Hjemmet ønsker, som et moderne og ansvarligt dagtilbud for børn og unge, at bidrage til, at børnene tilegner sig sunde og varierede kostvaner, hvor unødvendigt sukker udelades. Bestyrelsen har derfor vedtaget en NUL sukkerpolitik, som er gældende for personale såvel som forældre på Martha Hjemmet.

Målet med en NUL sukkerpolitik

Målet med en NUL sukkerpolitik er at sikre, at børnene får en sund kost, der giver god energi til leg og udfoldelse i dagligdagen. Desuden sikrer vi, at de enkelte forældre selv kan bestemme, hvor meget sukker deres barn skal indtage.

Vi siger NUL sukker:

- Fordi sukker kun indeholder tomme kalorier.
- Fordi tomme kalorier optager pladsen fra den sunde kost.
- Fordi for meget sukker kan medføre en mangelfuld kost.

Det betyder:

- At der ikke bliver serveret sukkerholdige fødevarer og søde sager i dagligdagen. Det gælder fx slik, is, kager, flødeboller, syltetøj, honning, saft og juice samt snacks som chips og popcorn.
- At der i køkkenet tilberedes hjemmelavet mad uden tilsat sukker – for eksempel bliver grød og hjemmebagt grovbrød sødet med frugt i stedet for sukker.

Børnenes fødselsdage

Det er hyggeligt og rart at fejre fødselsdage, men NUL sukkerpolitikken betyder også, at vi har fravalgt søde sager og snacks til fødselsdage.

Vi vil i stedet opfordre til at medbringe andre gode sager, fx hjemmebagte boller eller brød, lækker frugt, gnavegrønt, evt. med dressing, tørret frugt m.m. Disse retningslinjer gælder også, når institutionen bliver inviteret til fødselsdag eller lignende i barnets hjem. Hvis der opstår tvivl om, hvad der kan serveres til fødselsdage og lignende arrangementer, kan personalet give vejledning herom.

Særlige lejligheder, hvor der kan dispenseres for en sukkerpolitik

På Martha Hjemmet ønsker vi at markere årlige, danske traditioner som fastelavn og jul. Ligeledes har vi tradition for at holde en årlig sommerfest for hele institutionen. Til disse arrangementer bliver der serveret noget at drikke og spise, passende til lejligheden. Til jul kan vi desuden finde på at bage og spise småkager, som led i en pædagogisk aktivitet.

Sukkerpolitikken i praksis

For at sukkerpolitikken skal kunne fungere i praksis, er den blevet drøftet på et fælles personalemøde, og den vil blive taget op efter behov.

Forældrene er blevet informeret skriftligt om sukkerpolitikken, da den er blevet vedtaget. Den vil desuden være at finde på Martha Hjemmets hjemmeside og kort beskrevet i velkomstmateriale til nye forældre.

Martha Hjemmets Bestyrelse
September 2008

Revideret marts 2017