



Sukkerpolitik i Fuglebakken

Mindre sukker i hverdagen

I Fuglebakken ønsker vi at være med til at skabe gode kostvaner for børnene og vi tager derfor ansvar omkring børnenes sukkerindtag i deres tid i Fuglebakken og vi bestræber os på at minimere sukker i hverdagen. Vi ønsker at inspirere børnene til sunde kostvaner og sikre at indtaget af sukker i Fuglebakken holdes på et niveau, der i størst muligt omfang lever op til fødevarestyrelsens anbefalinger.

Vi oplever at familierne gerne vil dele glædelige begivenheder med barnets stue, det synes vi naturligvis er skønt, men i løbet af et år bliver det til mange gange. Vi beder derfor om at der ikke bliver delt sukkerholdige sager ud ved ferie, familieførøgelse o. Lign. Er der en anledning, hvor I gerne vil have at jeres barn deler ud, så tal med os om det.

I børnehaven har børnene madpakker med, vi ser gode varierede madpakker ofte med snack i. Det er forældrenes valg, hvad der er i madpakken og hvad I ønsker at jeres barn spiser i løbet af dagen og børnene bestemmer selv i hvilken rækkefølge de spiser deres mad fra madpakken. Er der kage i madpakken, så bliver det ofte spist først. En voksen er opmærksom på, hvor meget barnet får spist, men vi ønsker ikke at skabe en konflikt omkring frokosten ved at bestemme i hvilken rækkefølge børnene spiser det mad som deres forældre har besluttet, er passende.

Sukker findes i mange fødevarer, ofte skjult, og det er næsten umuligt helt at undgå. Der findes f.eks. sukker i frugt, rosiner og andet tørret frugt, men disse fødevarer indeholder samtidig en masse gode næringsstoffer som børnene har godt af og sukkeret optages langsomt i kroppen end rent hvidt sukker, da frugten samtidigt indeholder kostfibre som er med til at bremse en kraftig stigning af blodsukkeret. Tørret frugt i begrænsede mængder er derfor stadig et bedre alternativ end f.eks. slik.

Sukkerbegrænsning til hverdag og fest

Vi ønsker at begrænse børnenes indtag af sukker i det daglige. Det betyder at der i Fuglebakken ikke vil blive serveret sukkerholdige mad- og drikkevarer i det daglige. Vi har her specielt fokus på det tilsatte forarbejdede sukker.

Sukker anvendes som krydderi i madlavningen, som f.eks. kanel-sukker på risengrød, men det sker stadig med omtanke og begrænsning.

I forbindelse med fester i Fuglebakken, hvor forældre også deltager, kan der serveres kage og evt. saftvand i børnehaven, ligesom børnene f.eks. vil finde de chokoladeæg som påskeharen har gemt.

Fødselsdage

Fødselsdage er noget vi alle glæder os til i Fuglebakken. Det er en særlig dag, som bliver fejret og hvor vi hygger os med lys og fødselsdagssang. Vi opfordrer forældre til at være opmærksomme på at børnene deltager i flere fødselsdage i løbet af året og at sukkerniveauet hurtigt kan løbe op. Dette gælder både når der holdes fødselsdag i Fuglebakken og i barnets eget hjem.

Det er Fuglebakkens anbefaling at man forsøger at begrænse de sukkerholdige mad- og drikkevarer i forbindelse med fødselsdage både når fødselsdagen holdes i Fuglebakken og hjemme. Dette kan man f.eks. begrænse ved kun at servere ét stykke kage og holde igen med sukkerholdig pynt. Slik og sodavand bør også udelades.

Fødselsdage er festlige dage og sunde alternativer kan også være både festlige og smage godt.

Eksempler på sunde alternativer til de sukkerholdige madvarer kunne være:

- Frisk frugt som kan være anrettet på en festlig måde evt. som frugtspyd eller frugtsalat
- Smoothie
- Tørret frugt
- Pandekager eller vafler
- Grøntsagsstænger
- Popcorn
- Grovboller
- Grove pølsehorn eller pizzasnegle
- Andet bagværk m.m.

Det er altid muligt at spørge medarbejderne i Fuglebakken, hvis du har brug for gode råd eller inspiration i forbindelse med fødselsdage. Du kan også finde mere information på et af disse link:

www.altomkost.dk

www.frugtfest.dk



Fødevarestyrelsen anbefaler ingen søde sager til børn under 2 år og fra 2 år og opefter bør mængden af søde sager begrænses mest muligt. Eventuelle lightprodukter indeholdende sødestoffer 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 svarer til 30 g sukker om dagen, 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**

