

## Opfordring til sundhed i Lærkereden.

DATO  
9. juni 2021

SAGSNR.

Den mad, vi spiser, og de rammer, vi spiser i, er vigtige elementer for en god udvikling og kvalitet i hverdagen. I Lærkereden vil vi gerne sammen med børnenes forældre skabe et sundt grundlag for børnenes livsstil i forhold til kost og bevægelse.

Da vi i Lærkereden indimellem har børn, som har vanskeligt ved at spise og drikke, og som derfor har behov for speciel kost eller drikkelse, har vi ikke en egentlig kostpolitik. Men vi vil kraftigt opfordre til, at børnene spiser så sundt og varieret som muligt. Tilgangen til sund kost i Lærkereden er baseret på de officielle kostråd fra Sundhedsstyrelsen. Derfor har vi formuleret denne opfordring:

### Opfordring:

- ✚ Saft, juice og kakao serveres ikke til hverdag her i Lærkereden, men ved festlige lejligheder eller særlige behov er det i orden med et enkelt glas.
- ✚ Vi opfordrer til, at børnene medbringer madpakker med et sundt og varieret indhold. Vi ønsker, at madpakkerne hver dag indeholder rugbrød eller varmemad og derudover grøntsager og evt. frugt. Ligeledes ønsker vi at begrænse sukkerholdige produkter til max. én om dagen.
- ✚ Til eftermiddagsmaden ønsker vi et stykke grovbrød, knækbrød eller lignende samt frugt og/eller grønt.
- ✚ Ved fødselsdagsarrangementer opfordrer vi forældrene til at være opmærksomme på usunde fødevarer og kun medbringe disse i begrænset omfang. En tommelfingerregel er: "kun én usund ting".  
Ved manglende ideer til sunde alternativer kan personalet være behjælpelig.

Skulle I have kommentarer eller spørgsmål til ovenstående, er I velkomne til at kontakte personalet i Lærkereden. Vi håber på, at vi ved at tale sammen om kosten, kan gøre en forskel for børnenes sundhed nu og i deres fremtid.

### Kontakt

Sagsansvarlig:  
Britta Larsen  
Børnehaven Lærkereden  
E-mail:  
Britta.Larsen@kalundborg.dk  
Telefon, direkte: 51 43 34 61

Børnehaven Lærkereden  
Lerchenfeldvej 37  
4400 Kalundborg

Telefon: 59 51 76 15