

Sukkerpolitik

Engholmklyngen, Allerød Kommune

Formål:

I Engholmklyngens forældrebestyrelse ønsker vi med denne sukkerpolitik at støtte medarbejdere og forældre i forhold til tydelige rammer for, hvad der kan medbringes i institutionen af forældre ved særlige lejligheder, og hvad der kan serveres af institutionen ved særlige lejligheder.

Sukkerpolitikens sigte er derved ikke vores frokostordninger. Frokostordningerne er forpligtet af dagtilbudsloven, der foreskriver, at alle børn skal tilbydes "et sundt frokostmåltid" hver dag. I den forbindelse overholder vi [Allerød Kommunes sundhedspolitik](#) og [Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost i daginstitutioner](#).

Forældrebestyrelsen har ikke ønsket at skabe en restriktiv ramme. Sigtet med denne sukkerpolitik at sikre tydelige forventninger samtidig med, at der i en rimelig udstrækning skabes balance imellem sundheden på den ene side og institutioners og familiers traditioner ved højtider og mærkedage på den anden side.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler generelt, at børn under fire år får så lidt som muligt slik, snacks og andet, der er tilsat sukker. Hvis de alligevel får noget, anbefaler sundhedsstyrelsen at det følge den generelle anbefaling om højst fem børne-håndfulde om ugen. Dette skyldes, at børns maver er små, og de søde sager kan gøre det svært at få plads til nok sund og nærende mad.

Medbragte snacks mv. hjemmefra:

- Ved fødselsdag og andre særlige situationer må familien gøre det festligt ved, at barnet deler ud til resten af børnegruppen.
- Der skal være dialog med personalet inden, bl.a. af hensyn til allergier og andre kosthensyn.
- Der deles ikke slikposer eller drikkevarer ud.
- Der deles kun én mindre ting ud til hvert barn – svarende til højst en børne-håndfuld.
- Eksempler på ting, der kan deles ud: Boller, kage/muffin (gerne sødet med frugt), frugt, frugt smoothie, frugt is, dadelkugler, ostehaps, frugtstænger/grinebidder, rosiner (ikke vuggestue) eller popcorn (ikke vuggestue).
- Medarbejderne deler ikke ud til børnene, når medarbejderne har fødselsdag.

Ved særlige arrangementer som institutionen afholder:

- Højtiderne markeres også med mad-traditioner i vores børnehuse.
- Der kan f.eks. være kanelukker på risengrød eller æbleskiver til jul og fastelavnsboller med glasur. Vi sikrer her også små portioner. Der kan være lokale variationer i disse traditioner.

Bemærk

Personalet tilstræber, at uddeling ikke sker lige op til frokost, og at mængderne ikke er for store. Dermed sikrer vi, at børnene også har appetit til hovedmåltidet, så det samlede indtag er varieret og dermed sundt.

Ved arrangementer, hvor forældre deltager, f.eks. sommerfester, har forældrene ansvaret for børnenes madindtag, herunder mængden af søde sager. Hvis forældrene ikke har mulighed for at deltage, hjælper pædagogerne de børn, så de også får noget.

Vedtaget i forældrebestyrelsen maj 2023 og revideret juni 2026

Sunde alternativer til uddeling i daginstitutionen

Det kan være svært at finde på sunde alternativer, men når vi vælger dem giver vi børnene energi til leg, læring og fællesskab – og skaber gode vaner for livet. Her er et par idéer til sunde snacks og mad, som både børn og forældre kan glæde sig over.



Sæsonens frugt i små stykker – farverigt, sødt og fyldt med vitaminer.



Grove muffins bagt med fuldkorn og sødet med frugt eks. banan, bær eller gulerod.

Husk, det vigtigste for dit barn er oplevelsen med at dele ud – ikke størrelsen eller hvad, der deles ud. Det skaber fællesskab, når alle børn kan være med.



Bananpandekager lavet på banan, havregryn og æg – uden tilsat sukker.



Sprøde stænger af gulerod, agurk og peberfrugt – perfekt med en hummus eller creme fraiche.



Fuldkornshorn eller -snegle med fyld af tomatsovs, grøntsager og ost – en mættende klassiker.



Dadelkugler sødet af dadlernes sødme, lavet på havregryn, kakao og evt. sorte bønner – fulde af energi og fibre.



Frugtis af f.eks. frosne bananer blendet med bær eller frugt til en cremet is – enkelt, sundt og naturligt sødt.



Smoothie blendet af frugt, bær og evt. havredrik eller yoghurt – uden tilsat sukker.

