

Børnehuset Børnelivs Mad- & kostpolitik

Udarbejdet i samarbejde med forældrerådet Maj 2026



Efter drøftelse i Åbyhøj Dagtilbuds forældrebestyrelse i nov. 2025, har forældrerådet i Børnehuset Børneliv udarbejdet følgende ramme for, hvordan forældre og personale forholder sig til vores sukker- og kostpolitik i Børneliv.

I Mad- & kostpolitikken forholder vi os til følgende områder: **Eftermiddagsmadpakker - Båldage - Fødselsdage - Traditioner i børnehuset**

Arbejdet med maden og måltidet opleves som et fælles ansvar. Alle dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud har lokale principper for maden og måltidet.

Arbejdet med maden og måltidet skal foregå i et samarbejde mellem sundhedsplejen, pædagoger, lærere, forældre, børn, unge og de medarbejdere, der dagligt producerer og håndterer maden. Det er et fælles ansvar at sikre, at børnene og de unge får mad i løbet af dagen, så de trives, er friske og læringsparate. Det er et fælles ansvar, at børn og unge oplever måltiderne som et inkluderende fællesskab, hvor maddannelse sker naturligt.

Uddrag fra Mad og måltider i dit barns institution s.17, Børn & Unge Aarhus Kommune

EFTERMIDDAGSMADPAKKER

Vi anbefaler, at de madpakker som børnene spiser om eftermiddagen som supplement til frokostordningen læner sig op ad "Mad og måltider 0-18 år" udarbejdet af Aarhus Kommune. Læs mere om målene for mad og måltider i dit barns institution ved følgende link: [Mad og måltider i dit barns institution](#).

Eftermiddagsmadkassen har til formål at bidrage med kost, der fungerer som en energikilde til kroppen, så hvert barn har overskud til at indgå i legerelationer og bevæge sig resten af dagen. Vi kalder det i Børneliv 'Muskel-mad' og har fundet inspiration gennem "Giv madpakken en hånd" ([Gi madpakken en hånd](#)). Vi anbefaler 3 ting i madpakken, da det kan være svært at overskue madpakken, hvis der er for mange muligheder. Så bliver øjnene mætte, før munden er startet med at spise.

Er der tvivl om indholdet i barnets madkasse, tages dialogen med forældre ved afhentning, ikke med barnet ved spisning.

Børnehuset Børnelivss Mad- & kostpolitik

Udarbejdet i samarbejde med forældrerådet Maj 2026

BÅLDAGE

Ved bældage er der tillid til, at det er en faglig vurdering, hvad der laves over bål med børnene. Det kan være fladbrød, popcorn, pandekager (uden sukker, men med kardemomme i dejen), stegte æbler, suppe eller snobrød med frugtfarve i dejen.

FØDSELSDAGE

Da vi er et stort børnehus med mange dejlige børn, vil det blive et højt sukkerindtag, hvis alle børn medbringer sukkerholdige snacks til uddeling.

Derfor opfordrer vi til helt at undgå søde sager og drikke i vuggestuen, men server gerne lækre boller, pølsehorn, frugt eller lignede. Hvis man gerne vil gøre det lidt særligt så lav fx. Små krus med udskåret frugt med et lille flag.

I børnehaven opfordrer vi til det samme. Hvis man gerne vil uddele et mere sukkerholdigt alternativ fx. flødeboller, en is eller lignede, opfordre vi til at holde sig til en ting. Uddeling af slikposer frarådes. Slikkepinde og tyggegummi må ikke uddeles pga. kvælningfare.

Ift. fejring af barnet i hjemmet; Vi vil som udgangspunkt ikke blande os i, hvad I som forældre serverer af mad i jeres eget hjem. Som i alt andet vægter vi her en åben dialog, så hvis vi som professionelle oplever nogle udfordringer i forbindelse med dette, vil vi gå i dialog med jer om dette.

TRADITIONER I BØRNEHUSET

I forældrerådet er der enighed om, at Børnehuset Børnelivss traditionsrige dage gerne må indeholde sukker i moderate mængder – der er i forældrerådet tillid til, at der er en faglig vurdering af mængden.

Følgende traditioner *kan* indeholde sukker i små moderate mængder:

- Fastelavn, hvor der af tønden falder små rosinpakker ud. Evt. en lille gammeldags fastelavnsbolle.
- Påske, hvor påskeharen kommer på besøg med et lille chokoladeæg.
- Afslutningsfest for kommende skolebørn
- Sommerfest, hvor hvert barn får en sodavandsis.
- Juletiden, hvor der serveres risengrød med kanelsukker
- Julemandsbesøg, hvor julemanden deler en lille chokoladejulemand ud.

YDERLIGERE FOKUS

På sommerdage med høj varme er det ud fra en faglig vurdering i orden at servere saftevand, for at sikre tilstrækkeligt væskeindtag for børnene.