

Fornuftbetonet Sukkerpolitik i Solsikken

I samfundet findes der mange forskellige, stærke meninger, overbevisninger og kulturelle holdninger til sukker i dagligdagen. Vi har stor forståelse for dette, da vi ser det som et udtryk for, at alle vil deres børn det bedste.

Vi ønsker, i Solsikken, at kunne rumme og anerkende forskellige holdninger til sukker. Derfor er det vigtigt for os, at dette ikke bliver en forbudspolitik, men en politik der indeholder nedenstående punkter.

Informationer om sukker i madlavningen

Som nævnt under afsnittet om "Kostpolitik – økologi", har vi i Solsikken en ernæringsmæssig varieret kost. Det betyder at børnene i Solsikken er sikret en solid grundkost igennem det daglige måltider som forældrebetalt frokost, samt det formiddags- og eftermiddagsnack I som forældre giver dem med.

I den daglige kost må der bruges sukker som krydderi for, at få de rigtige aromaer og den rette smag frem i retterne. Dette kan både være "skjult" i retten eller f.eks. som kanelukker på grød. Køkkenet bruger dog ikke raffineret hvid sukker i madlavningen, men altid økologisk sukker, rørsukker eller brunt sukker. Ofte tilstræbes det også, at bruge andre ingredienser end sukker til, at søde maden med, f.eks. forskellig frugt eller honning.

Note om forskellige sukkertyper: <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/kost-og-ernaering/nyttig-viden-om-kost-og-ernaering/de-sunde-sukkerstoffer>

Sukker ved særlige lejligheder

I samfundet i dag vil alle børn støde på sukker forskellige steder. I Solsikken har vi en bevidst holdning til vigtigheden af, at børnene lærer at forholde sig fornuftigt til sukker. Det vil sige, at de bliver bekendt med, at sukker og søde sager ikke hører til hver dag, men kan være ok til særlige lejligheder. Derfor vil det i Solsikken kunne forventes, at der forekommer sukker ved fødselsdage, afslutninger, jul, fastelavn og ved behov af forøget væskeindtag (meget varme sommerdage).

- **Feriekage.** Vi mener ikke at der bør tages kage eller andet med til uddeling i institutionen i forbindelse med ferie.

- **Fastelavn.** Til fastelavn slår vi katten af tønden. I tønden er der en lille godtepose til børnene. I vuggestuen vil denne godtepose udelukkende bestå af frugt o. lign. I børnehaven består godteposen hovedsageligt af frugt. I forbindelse med fastelavn bager køkkenet fastelavnsboller til børnene til eftermiddag.

- **Jul.** I december måned afholdes julesamling på alle stuerne. Til denne samling kan børnene eksempelvis få en pebernød, som de skiftevis deler ud.

Fødselsdage

Ved afholdelse af fødselsdage i Solsikken er hovedreglen, at barnet kan få lov til at dele ud til børnene på sin egen stue. Fødselsdagsbarnet kan vælge én ting de ønsker at dele ud.

I Solsikkens børnehave anbefaler vi, at det er sunde alternativer til kager med glasur, kagemænd med slik o.lign. som fødselsdagsbarnet deler ud.

I Solsikkens vuggestuen er det nul sukker og vi opfordrer til, at forældrene er opmærksomme på mængden, af det de medbringer til fødselsdagen. Det er små børn som ikke har brug for store mængder.

Når der afholdes fødselsdag i barnets eget hjem opfordrer vi til, at man som forældre tænker over hvad man serverer, men Solsikken udstikker ikke retningslinjer for hvad forældre serverer i deres eget hjem.

Bilag:

- Mad og måltidspolitik 26.09.22
- Skal vi snakke lidt om sukkerpolitik, indlæg fra anonym mor.
- Drop sukkerpolitikken