

Sukkerpolitik Damhuset

Forældrerådet i Damhuset har besluttet, at vi har nulsukker politik i det daglige. Vi går ind for **SØD balance, sammen er vi sunde**, som er fødevarestyrelsen motto.

I det nedenstående finder du de holdninger og principper, der ligger til grund for Damhusets sukkerpolitik.

Vi er klar over og anerkender, at der er forskellige holdninger til sukker. I samfundet i dag vil børn støde på sukker mange steder, og derfor har vi valgt at forholde os til børns adgang til sukkerholdig mad i Damhuset.

Tænk også over, hvad I giver med i madpakken og husk, at det er jer forældre, der sætter grænsen over for jeres barn.

Sukker ved særlige lejligheder

I Damhuset har vi en bevidst holdning til vigtigheden af, at børnene lærer at forholde sig fornuftigt til sukker, så sukker ikke hører til hver dag, men til særlige lejligheder. Derfor vil det i Damhuset kunne forventes, at der forekommer sukker ved traditionsfejring samt ved behov af forøget væskeindtag på meget varme sommerdage.

- **Fastelavn:** Til fastelavn slår vi katten af tønden. I tønden er der en lille godtepose til børnene. I vuggestuen en pakke rosiner/figenstang og appelsiner. I børnehaven består godteposen af rosiner/figenstang en sød ting og appelsiner. Vi bager fastelavnsboller uden creme til børnene til eftermiddagen og børnene pynter dem med glasur.
- **Damhusets fødselsdag:** Har vi morgenmad med bl.a. pålægschokolade og syltetøj, en årelang tradition.
- **Jul:** I december måned afholdes julesamling på alle stuerne. Til denne samling får børnene et par pebernødder. Til julefesten kommer julemanden og deler en lille godtepose ud til alle børnene, børnehaven får rosiner/figenstang, chokoladejulemand, mandarin og vuggestuen det samme uden chokolade julemand.
- **Fødselsdage:** Vi vil gerne fejre barnets fødselsdag i Damhuset. Her henviser vi til de principper, der er fastsat af bestyrelsen i Risskov dagtilbud:
 - Fødselsdage der afholdes i afdelingen, skal så vidt muligt være sukkerfrie.
 - Der opfordres til, at fødselsdage, der afholdes i hjemmet, så vidt muligt er sunde og sukkerfrie.
 - Når et måltid erstattes af en fødselsdag i hjemmet, skal måltidet og ovenstående princip tænkes ind i fødselsdagen.

Vi forventer, at I respekterer Damhusets sukkerpolitik, som er udarbejdet af Damhusets forældreråd.

Inspiration til fødselsdagsmad: frisk frugt, tørret frugt, boller, bananpandekager, pizzasnegle.

Se mere på: [De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen](#) og [Mad og måltider i dit barns institution](#)