

Principper for sukker og søde sager besluttet i bestyrelsen september 2017

Der er nul sukker i vuggestuerne, det gælder også til fødselsdage, vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I forbindelse med det pædagogisk arbejde er det i orden at bage en småkage til jul, sylte rødbeder, koge frugt m.m. Ligeledes må man naturligvis få risengrød med sukker og kanel til jul.

I børnehaven er der nul sukker til morgenmad, hverken i form af sukkerdrys, frugtgrød og lignende. Er frugtgrøden kogt uden sukker er det naturligvis i orden.

I børnehaven opfordres der til, at børnene har frugt, boller eller lignende med til fødselsdage. Har de kage eller is med, er det et lille stykke pr. barn.

Når voksne slutter, har fødselsdag eller lignende deles der ikke sukkerholdige ting ud.

Lige som i vuggestuen er det er stadig i orden, i forbindelse med pædagogisk arbejde at bage en småkage til jul, sylte rødbeder og lignende. Ligeledes må man naturligvis få risengrød med sukker og kanel til jul, og skulle der være et stykke pålægschokolade til julefrokosten er det også i orden.

Da der er forskel, fra hus til hus, på hvordan der holdes afslutning for de store børn opfordres der til, at der afholdes en afslutning i hvert hus, hvor hvert barn bidrager med lidt, til en samlet fest. I forbindelse med kaffe eftermiddag i husene serveres der boller og frugt.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

**HVOR MEGET SUKKER BØR BØRN
MAX FÅ PR. DAG?**

ALDER	HVOR MEGET SUKKER
0-2 år:	0 gram
3-5 år:	30 gram
6-14 år:	45-55 gram
14 år og ældre:	55-65 gram

HVOR MEGET SVARER DET CA. TIL?
(og det er selvfølgelig ikke BÅDE det ene OG det andet. OG ...)

Vingummi eller lakrids
3-5 år - 15 stk.
6-14 år - 20 stk.
> 14 år - 25 stk.

Iskugler
3-5 år - 3 kugler
6-14 år - 4 kugler
> 14 år - 5 kugler

Chokoladestykker
3-5 år - 6 stk.
6-14 år - 8 stk.
> 14 år - 10 stk.

Boljer
3-5 år - 5 stk.
6-14 år - 7 stk.
> 14 år - 9 stk.

Store glas saft eller sodavand
3-5 år - 1 glas.
6-14 år - 1,5 glas.
> 14 år - 2 glas.

Kagestykker
3-5 år - 1 stk.
6-14 år - 1,5 stk.
> 14 år - 2 stk.

