



Sukkerpolitik Helleruphøj

Besluttet på bestyrelsesmøde d. 24.august 2022, og tilrettet på mødet d. 9.november 2023

- Bestyrelsen vil gerne begrænse indtaget af tilsat sukker i Helleruphøjs vuggestue og børnehave og derfor indføres der nul sukker politik i både vuggestuen og i børnehaven til børnenes fødselsdage. Forældrene kan i stedet servere et sundt alternativ – se forslag nederst.

Undtagelser, hvor der kan serveres mad med tilsat sukker:

- Julen, hvor børnene f.eks. kan få pebernødder, saft til risengrøden og til julefesten hvor der serveres æbleskiver.
- Køkkenet som bruger sukker som ingrediens og krydderi på eks. risengrød, yoghurt med tilsat sukker, koldskål mm.
- Pædagogiske aktiviteter som f.eks. pandekager på bål, syltetøj o.l. vil ligeledes kunne forekomme.
- Fester som eks. bedsteforældredag, skolebørnenes-afslutningsfest, høstfest, julefester, fællesspisning mm.
- En varm sommerdag hvor børnene kan få saft eller en sodavandsis.



Sunde alternativer til fødselsdage f.eks. Melonstjerner med blåbær

- Frisk frugt, - på fad, på spyd eller skåret ud i sjove figurer (eks. vandmelonhaj eller frugt pizza) Børn er vilde med melon, blåbær og jordbær.
- Hjemmebagte grovboller, put gerne frugt, kanel eller lignende i, kan også formes som sjove figurer.
- Pizzasnegle eller pølsehorn (tænk på, om alle børn må spise pølsen)
- Sunde smoothies
- Figenstænger, rosiner, dadelkugler eller bananpandekager u/sukker. Begræns rosiner til børn under 3 år, da de max må få 50 g. om ugen
- Spyd med frikadeller, små pølser eller grønt

Gør det gerne festligt med spyd, små bægre, poser, paraplyer og flag, -der ligger masser af ideer på nettet.

Vi vil bede jer om at respektere vores sukker politik, - også når vi kommer hjem til fødselsdage.

Hvorfor en sukkerpolitik

Børn og unge i dag er alt for søde. Seks ud af 10 børn og unge spiser for meget sukker. Næsten halvdelen af sukkeret kommer fra slik, kager og is, mens mere end en tredjedel kommer fra sodavand og forskellige slags saftvand.