

Mårslet Børneunivers

**SUKKER
POLITIK**



– med fokus på børnenes hverdag

– udarbejdet af
forældreråd og
personale 2026



Hvorfor har vi en sukkerpolitik?

I Mårslet Børneunivers ønsker vi en sund og overvejende sukkerfri hverdag for børnene.

Sukkerpolitikken bygger på den viden, der findes om sukkers skadevirkninger, og på et fælles ønske om at støtte børnenes sundhed, trivsel og fællesskaber.

Vi ønsker samtidig:

- ✓ at skabe trygge rammer omkring måltider og fødselsdage
 - ✓ at børn ikke forbinder fejring med søde sager
 - ✓ at tage hensyn til forskellige familiers valg omkring sukker
 - ✓ at mindske fokus på kager, slik og konkurrencer mellem børnene
- ✓ Vi anbefaler sunde og nærende madvarer i madpakken, så børnene får stabil energi gennem dagen i Børneuniverset.

Vi anbefaler derfor at begrænse:

- ⊗ energibarer
- ⊗ sukkersødede yoghurter
- ⊗ mælkesnitter
- ⊗ smoothies
- ⊗ mariekiks



Traditioner og fødselsdage

I løbet af året har vi enkelte traditioner og pædagogiske aktiviteter, hvor sukker kan indgå i små mængder.

Det er altid personalet, der vurderer og står for serveringen.

Sukker kan forekomme ved:

- bålaktiviteter med fx popcorn eller snobrød
- decembertraditioner, kanel sukker
- påske, fx et lille chokoladepåskeæg
- julehygge, æbleskiver
- sommerfest, fælles kagebord
- fastelavnsboller

Fødselsdage i institutionen

Vi ønsker, at fødselsdage fejres i rolige rammer med fokus på fællesskab frem for søde sager og mængden, der medbringes. Derfor opfordrer vi til kun én medbragt ting. Det er altid en god idé at lave aftale med barnets stue forud for fødselsdagen.

Det må barnet gerne have med:

Vuggestuen

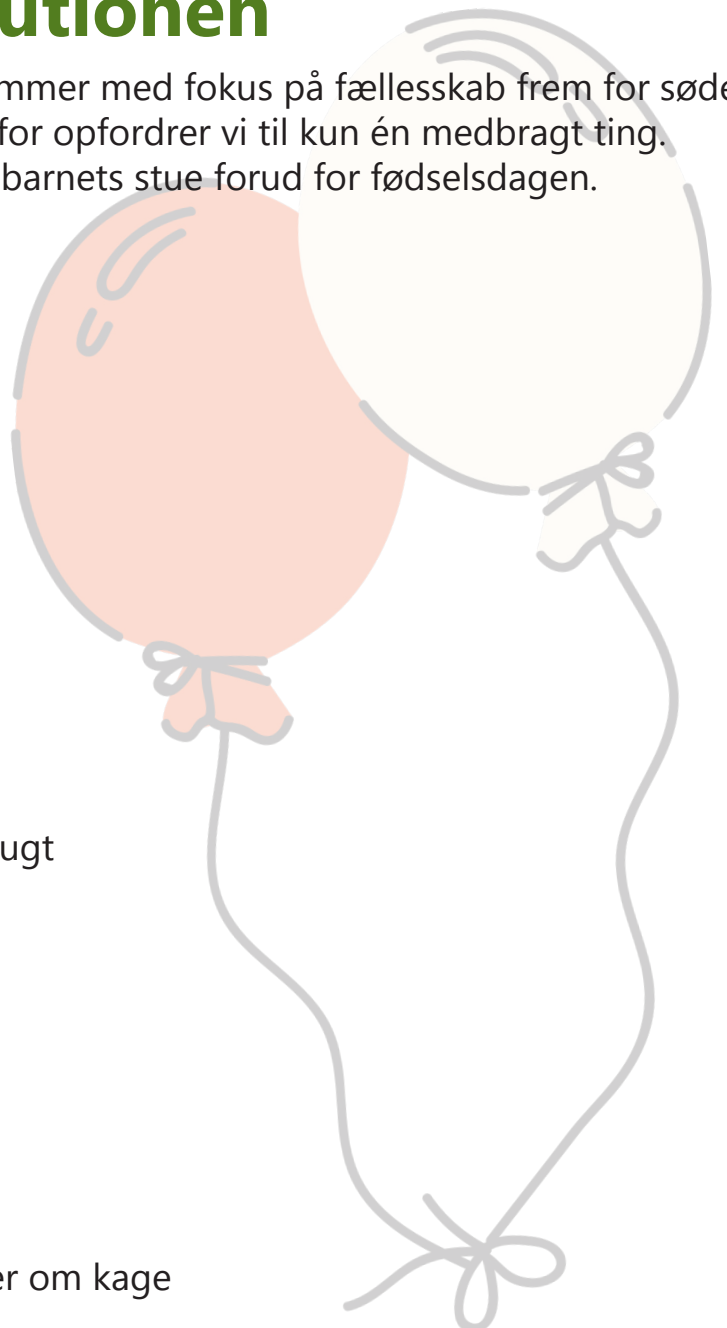
- én smurt bolle
eller
- én figenstang
eller
- én pizzasnagl
eller
- lidt udskåret frugt

Børnehaven

- én smurt bolle
eller
- lidt popcorn
eller
- én pizzasnagl
eller
- lidt udskåret frugt

Vi holder fødselsdag uden:

- ✗ kage
- ✗ is
- ✗ slik
- ✗ desserter eller alternativer, der minder om kage



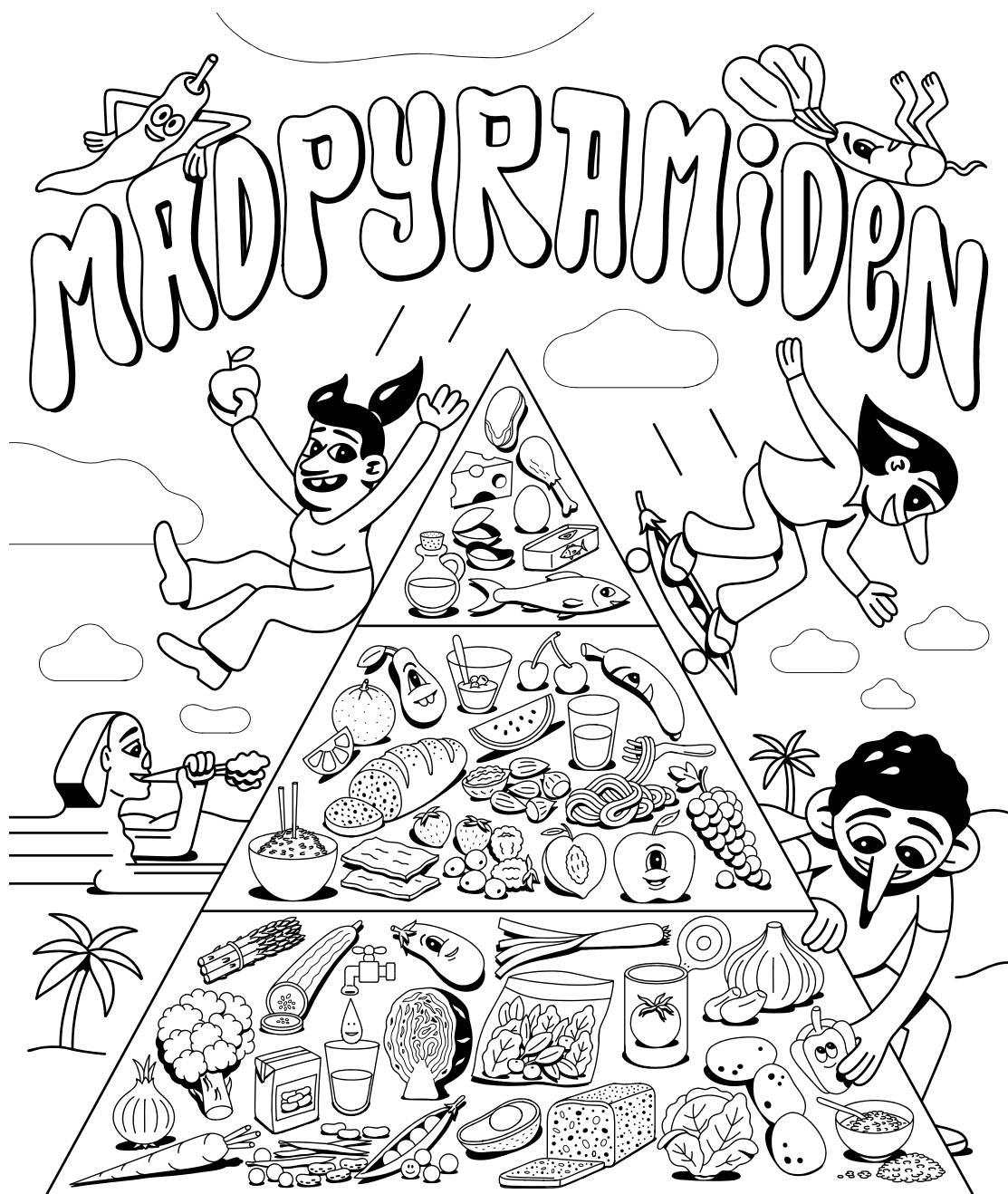
Frokostordningen

Frokostordningen i Mårslet Børneunivers følger kostpyramiden og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Ugens menu lægges på AULA.

Tak fordi I bakker op

Når vi samarbejder om sunde vaner, skaber vi gode rammer for børnenes trivsel, energi og fællesskaber i hverdagen.



coop

HUSK MIT NAVN



SPIS MEST
FRA BUNDEN
OG MINDST
FRA TOPPEN

