



Sukkerpolitik i Ellesletten

Mindre sukker i hverdagen

I Ellesletten bestræber vi os på at minimere sukker i hverdagen. Vi ønsker at inspirere børnene til sunde kostvaner og sikre at indtaget af sukker i Ellesletten holdes på et niveau, der i størst muligt omfang lever op til fødevarestyrelsens anbefalinger.

Fødevarestyrelsen anbefaler ingen søde sager til børn under 2 år og fra 2 år og opefter bør mængden af søde sager begrænses mest muligt. Eventuelle lightprodukter indeholdende sødestoffer sidestilles med sukker.

Hvorfor begrænse sukker?

Undersøgelser viser at langt de fleste børn i Danmark får for meget sukker. Sukker bidrager udelukkende med kalorier og indeholder ingen gode næringsstoffer. Hvis børn spiser for meget sukker kan det tage appetitten fra den sunde mad og det kan derved blive vanskeligt at sikre barnets fulde dækning af vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

I Ellesletten ønsker vi at være med til at skabe gode kostvaner for børnene og vi tager derfor ansvar omkring børnenes sukkerindtag i deres tid i Ellesletten.

Sukker findes i mange fødevarer, ofte skjult, og det er næsten umuligt helt at undgå. Der findes f.eks sukker i frugt, rosiner og andet tørret frugt, men disse fødevarer indeholder samtidig en masse gode næringsstoffer som børnene har godt af og sukkeret optages langsommere i kroppen end rent hvidt sukker, da frugten samtidigt indeholder kostfibre som er med til at bremse en kraftig stigning af blodsukkeret.

Tørret frugt i begrænsede mængder er derfor stadig et bedre alternativ end f.eks. slik.

Sukkerbegrænsning til hverdag og fest

Vi ønsker at begrænse børnenes indtag af sukker i det daglige. Det betyder at der i Ellesletten ikke vil blive serveret sukkerholdige mad- og drikkevarer i det daglige. Vi har her specielt fokus på det tilsatte forarbejdede sukker.

Der er få gange i løbet af året, hvor det undtagelsesvis giver mening at bruge sukker i madlavningen f.eks. i forbindelse med traditioner såsom kanel sukker på risengrød, men det sker stadig med omtanke og begrænsning.

I forbindelse med fester i Ellesletten, hvor forældre også deltager, må der fortsat gerne serveres kage eller saftvand, da forældrene her er tilstede og i stort omfang selv kan vælge til eller fra.

Fødselsdage

Fødselsdage er noget vi alle glæder os til i Ellesletten. Det er en særlig dag, som bliver fejret og hvor vi hygger os med lys og fødselsdagssang.

Vi opfordrer forældre til at være opmærksomme på at børnene har mange fødselsdage i løbet af året og at sukkerniveauet hurtigt kan løbe op. Dette gælder både når der holdes fødselsdag i Ellesletten og i barnets eget hjem.

Det er Elleslettens anbefaling at man forsøger at begrænse de sukkerholdige mad- og drikkevarer i forbindelse med fødselsdage.

Holdes fødselsdagen hjemme kan man begrænse sukkeret ved f.eks. kun at servere ét mindre stykke kage og holde igen med sukkerholdigt pynt. Slik og sodavand bør også udelades.

Ved fødselsdagsrundkreds i Ellesletten anbefales det at tage boller med smør, frugt eller lign. med til at dele ud. Vi ønsker ikke at f.eks. kage, boller med glasur eller anden sukkerpynt samt sukkerholdige drikkevarer herunder saft og juice bliver delt ud i fødselsdagsrundkredsen.

Fødselsdage er festlige dage og sunde alternativer kan også være både festlige og smage godt.

Eksempler på sunde alternativer til de sukkerholdige madvarer kunne være:

- Frisk frugt som kan være anrettet på en festlig måde evt. som frugtspyd eller frugtsalat
- Smoothie
- Tørret frugt
- Pandekager eller vafler
- Grøntsagsstænger
- Popcorn
- Grovboller
- Grove pølsehorn eller pizzasnegle
- Andet bagværk m.m.

Det er altid muligt at spørge medarbejderne i Ellesletten, hvis du har brug for gode råd eller inspiration i forbindelse med fødselsdage. [Du kan også finde mere information her.](#)



Elleslettens Bestyrelse Maj 2019