

Kostpolitik

Fjelsted Harndrup Børneunivers



Middelfart
KOMMUNE

Kære forældre!

Middelfart Kommune ønsker at sætte fokus på sund levevis – herunder sunde fødevarer og gode kostvaner i alle kommunens dagtilbud, skoler og klubber.

Dette har givet anledning til at børnehaven Regnbuen, Valhalla (SFO) og Fjelsted Harndrup Skole har arbejdet sammen om at lave en kostpolitik.

Kostpolitik for Fjelsted Harndrup Børneunivers

Formål med vores overordnede kostpolitik:

- At sikre at de nationale kostanbefalinger følges.
- At forankre de nationale kostanbefalinger hos børn og forældre.
- At gøre børn og forældre bevidste om sundhed og om at læring og trivsel bliver bedre, hvis de lever sundt.
- At børnene lærer om sunde kostvaner, samt at de kender forskellen på sund og usund kost.

Gode vaner bliver tillagt tidligt i livet. Det er derfor vigtigt at motivere og stimulere børnene til en sund livsstil.



De 8 kostråd:

- Spis frugt og grønt hver dag.
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Spar på sukkeret.
- Spar på fedtet.
- Spis varieret.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen.

Det er grundlæggende for børnenes udvikling og helbred, at de får en god og ernæringsrigtig kost, som samtidig har stor betydning for koncentrationsevnen og indlæringen.

Ernæringsmæssigt har børn ikke brug for slik og kager, da det får blod-sukkeret til at stige og giver en falsk følelse af mæthed.

Desuden har sund kost en generel forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme.

Det er i barneårene, de sunde vaner skal grundlægges.

Den mad, der tilbydes, tager udgangspunkt i dansk kulturtradition.

Forældre kan med begrundelse i religiøse forhold fravælge bestemte fødevarer for deres børn.

Diætkost skal være lægeligt begrundet.

Institutionen/skolen skal have skriftlig vejledning fra læge/diætist med anvisning på hvilke hensyn, der skal tages i forhold til kosten.



Spis frugt og grønt  **6 om dagen**

Spis fisk og fiskepålæg  **flere gange om ugen**

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  **hver dag**

Spar på sukker  **især fra sodavand, slik og kager**

Spar på fedtet  **især fra mejeriprodukter og kød**

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  **mindst 30 minutter om dagen**

Morgenmad

Regnbuen

Vi tilbyder morgenmad fra kl. 6.15-7.30 til de børn, som ikke har spist hjemmefra. Morgenmaden består af rugfrø, havregryn, cornflakes, og mælk.

Vi accepterer ikke medbragt morgenmad.

Det er vigtigt, at alle børn har fået morgenmad hver dag.

SFO

Børnene bliver tilbudt havregryn/-grød, cornflakes og rosiner og vi forventer, at de børn, der ikke spiser vores morgenmad, har spist hjemmefra.

Skole

Hvis børnene ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan de gå i lærerkøkkenet og få havregryn med rosiner og mælk.

Madpakker

Regnbuen

Vi spiser formiddagsmad kl. 08.30.

Vi spiser i primær-grupperne, og børnene lægger deres mad på tallerkenen. Ingen starter før, der er sagt vær så god.

Den voksnes rolle er at vejlede og hjælpe barnet, f.eks. at det er bedst at spise rugbrød før frugtstangen.

Vi prioriterer, at der er tid og ro til at spise.

Madpakken kan/skal indeholde:

Rugbrød med pålæg, grovboller, gnavegrønt f.eks. gulerødder, agurk, blomkål, hvidkål, tomat m.m. evt. frugt.

Den lille overraskelse kan være: Nødder, rosiner, tørret frugt, ostehaps, frugtstang. *Sørg for at der er rigeligt med mad i madkassen til hele dagen.*

Madpakken må ikke indeholde:

Kage/kiks, mælkesnitte, müslibar og lign., slik, sødet yoghurt/drikkeyoghurt, pandekager/æbleskiver.

Vi tilbyder vand til maden. Drikkedunk *med vand* medbringes ved turdage (dette vil stå på månedsplan).

SFO

Det samme som Regnbuen til "Tidlig SFO".
Tidspunkt kan variere.

Skolen

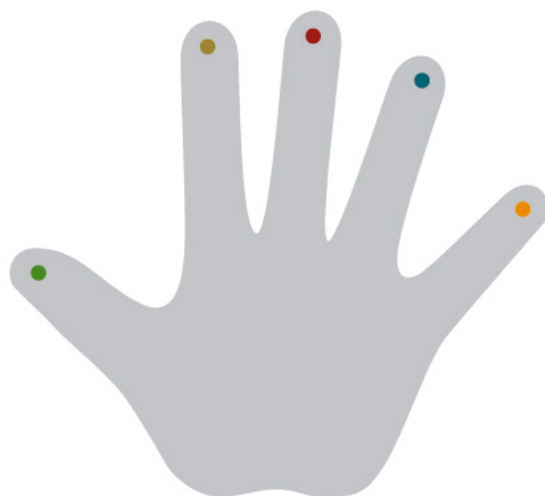
Vi anbefaler rugbrød, groft brød, gerne fiskepålæg flere gange om ugen, magert pålæg, frugt og grønt.

Den lille overraskelse kan være rosiner, tørret frugt og nødder.

Vi anbefaler vand i drikkedunken. Der kan købes mælk og vand i skoleboden. Vi har en "direkte" vandboring til frisk drikkevand.

I skoleboden sælges brød med mindst 5 g fiber pr. 100 g brød, mini-mælk, frugt, rosiner, grovboller med ostehaps.

GI' MADPAKKEN EN H^{AND}



EN SUND MADPAKKE

-  Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
-  Brød – helst rugbrød eller groft brød
-  Pålæg – kød, ost eller æg
-  Fisk – mindst en slags fiskepålæg
-  Frugt – det friske og søde

www.altomkost.dk

Eftermiddagsmad

Regnbuen

Vi spiser madpakke ca. kl. 14.15. Vi lægger stor vægt på, at alle deltager i spisningen, og der er ro og tid til det.

SFO

Hvis børnene har behov, spiser de resten af madpakken.



Fødselsdag

Regnbuen

Kostpolitikken gælder til dels, når der festes. Begræns derfor mad med sukkerindhold.

Forslag til mad:

Pizzasnegle, pølsehorn, små frikadeller, pasta, gnavegrønt, frugt og bol-
ler. Kage og is er ok i små mængder.

M.h.t. menuen så aftal med gruppens voksne. Serveres der sukkerholdige drikke, begrænses til 1 glas pr. barn og herefter vand.

Slik, chips og sodavand er ikke tilladt at medbringe til fødselsdag.

SFO

Eleverne fejres i skolen og derfor ikke separat i SFO.

Tidlig SFO: Forældrene medbringer sundt/usundt.

Skolen

Tænk på at begrænse sukkerindholdet i det, der serveres til børnefødselsdage på skolen. Vi vil opfordre til, at der laves aftaler på forældremøderne.

Maddage

Regnbuen

Hver gruppe har en månedlig "smør selv dag", hvor gruppen selv handler ind i Brugsen. Vi tilstræber at lave en sund og varieret kost, hvor børnene vil blive præsenteret for alternativer til madpakken eller varm mad.

Hverdag/Fest

SFO

Eleverne må ikke medbringe slik og sodavand. Der må serveres kage ved særlige lejligheder – suppleret med noget sundt.

Skolen

Eleverne må ikke medbringe slik og sodavand til hverdag. Efter aftale med læreren/skolen kan det ved specielle lejligheder tillades at medbringe slik.

Ved festlige lejligheder, skal der altid tænkes på, at der også er noget sundt.

Her finder du gode ideer:

www.altomkost.dk

www.diatist.dk

www.frugtfest.dk

www.arla.dk

www.dr.dk/mad/Tema

Regnbuen, Valhalla og Fjelsted Harndrup Skole evaluerer kostpolitikken hvert andet år.

