

Overordnet kostpolitik

Gældende for børn og unge i
dagtilbud, skoler og klubber
i Middelfart kommune



Middelfart
KOMMUNE

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

Børn og unge i Middelfart Kommune bruger dagligt - ligesom andre børn i Danmark - en stor del af deres vågne tid i dagtilbud og skoler. Derfor er det vigtigt, at de her møder en hensigtsmæssig madkultur, der understøtter udviklingen af sunde kostvaner.

En sund og nærende kost har stor betydning for koncentrationsevnen og indlæringen. Desuden har sund kost en generel forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme. Det er i barneårene, de sunde vaner skal grundlægges, så *hele livet bliver et sundt og godt liv*.

Det er derfor yderst relevant at have en fælles overordnet kostpolitik for alle børn og unge i kommunen. Denne overordnede kostpolitik skal danne baggrund for, at den enkelte skole og det enkelte dagtilbud får udarbejdet deres egen lokale kostpolitik, som tilpasses de forskellige alderstrin.

Formål med en overordnet kostpolitik

- At sikre de nationale kostenbefalinger følges i alle kommunens madtilbud.
- At forankre de nationale kostenbefalinger hos børn, unge og deres forældre.
- At gøre børn og unge bevidste om, at sundhed er en selvfølge og at læring og trivsel bliver bedre, hvis de lever sundt.
- At børn og unge lærer om sunde kostvaner samt at de kender forskellen på sund og usund kost.

Overordnet kostpolitik

- **Institutionernes/skolernes madtilbud skal til enhver tid følge de nationale kostenbefalinger for børn og unge.**

Dette gælder både kostens kvalitet, sammensætning og ernæringsmæssige værdi og for både mad og drikkevarer. Kun ved specielle lejligheder serveres mindre sunde fødevarer til børn og unge.

Motions- og Ernæringsrådets kostråd lyder således:

- ◇ Spis frugt og grønt – 6 om dagen.
- ◇ Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- ◇ Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød 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 min. om dagen.

Der arbejdes frem mod, at alle skoler kan tilbyde sund skolemad fra skoleåret 2008/2009.

- **Forældrene vejledes i forhold til at give børnene sund mad - også i madpakken.**
Det anbefales, at madpakken også opfylder kostenbefalingerne.
- **Dagtilbud, klubber og skoler skal jævnligt arbejde med temaet "sund kost".**
Børnene og de unge skal lære om sunde kostvaner og deres betydning for læring og trivsel.
Madlavning og læren om sunde kostvaner kan f. eks. indgå som pædagogiske aktiviteter i forbindelse med tværfaglige forløb.
- **Børnene skal have mulighed for at indtage de anbefalede antal daglige måltider, så deres energibehov dækkes, når de er i dagtilbud og skole.**
- **Måltidet skal være præget af tryghed og ro.**
Der skal være mulighed for at spise i eget tempo og der skal afsættes den nødvendige tid til måltiderne.
- **Der skal være fokus på måltidets sociale betydning.**
Her tænkes bl.a. på bordskik, socialt samvær, fællesskab, fysiske rammer, hygiejne, personalets deltagelse i måltidet.
- **Den mad, der tilbydes, tager udgangspunkt i en global kulturtradition.**
Forældre kan med begrundelse i religiøse forhold fravælge bestemte fødevarer for deres børn.
- **Diætkost skal være lægelig begrundet.**
Institutionen/skolen skal have skriftlig vejledning fra læge/diætist med anvisning på hvilke hensyn, der skal tages i forhold til kosten.
- **Indkøb af fødevarer skal være miljø- og ressourcebevidste.**
Der bør tages udgangspunkt i anvendelse af de forskellige årstidernes grønsager.
Det bør tilstræbes, at forarbejdede produkter indeholder så få tilsætningsstoffer som muligt.

Der skal udarbejdes en lokal kostpolitik

Dagtilbud, klubber og skoler skal - i samarbejde med forældrebestyrelsen – udarbejde deres egen kostpolitik med udgangspunkt i denne overordnede kostpolitik. Den lokale kostpolitik beskrives i virksomhedsplanen. Institutionen fastlægger egne effektmål, som vurderes i 2010.

En gang hvert år vil dagtilbud, klubber og skoler få tilbud om at melde medarbejdere til et fyraftensmøde, hvor Sundhedsafdelingen vil give en ajourføring af ny viden på kostområdet.

