

Voerladegård Skole, SFO og Klubs

KOSTPOLITIK

Formålet med at have en kostpolitik er at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, børnene spiser, mens de er i skole, SFO & klub, uanset om maden tilberedes af en ansat i institutionen eller forældrene selv.

I Voerladegård Skole, SFO og Klub er der forskellige kost-ordninger. Der serveres morgenmad for de børn der kommer tidligt i tidsrummet 6.30-7.30. For de yngste skolebørn 0.-3. kl. kan der tilkøbes et eftermiddagsmåltid, som serveres i slutningen af skoledagen eller starten af SFO-tiden. I eftermiddagsklubben har vi en "klippekort"-ordning til eftermiddagsmaden, da børnene der ikke har så stabilt et fremmøde.

1. Kosten skal leve op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger for kost til børn

De gældende 10 kostråd fra fødevarestyrelsen er:



Børn spiser i gennemsnit 2-3 måltider om dagen, mens de er i skole, SFO og klub. Maden, der spises her, skal have en høj ernæringsmæssig værdi, være varieret, smage godt og se indbydende ud.

2. Begrænsning af sukkerindtagelse.

Vi ønsker i hverdagen at begrænse børnenes indtag af sukker. Det betyder at vi er opmærksomme på hvornår og hvorfor, hvilket og hvor meget sukker børnene får. Sukkeret i te kan f.eks. erstattes af honning og/eller mælk, pandekager lavet på bål skal nok have en smule sukker – men de voksne styrer sukkerskålen.

Institutionen er som udgangspunkt slikfrit område. Dog tillades der slik ved særlige lejligheder, som julefest, skolefest, fastelavnsfest, kvartals-fødselsdagsfest i SFO, klassefester og længere ture ud af huset. Der kan forekomme enkelte andre undtagelser.

3. Børnenes energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i Skole, SFO og Klub

Børn har brug for flere mættende måltider om dagen, og barnet skal samtidig have dækket sit energibehov.

Morgenmaden kan bestå af groft brød, havregryn, müsliprodukter, mælk og ost.

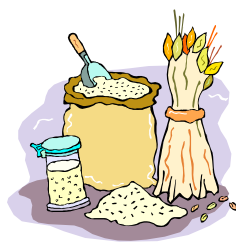
Frokostmåltidet er børnenes medbragte madpakke.

Eftermiddagsmåltidet i SFO og klub kan bestå af fx brød/rugbrød m. ost eller andet pålæg, pasta eller lign. Hver dag er der frugt/grønt som tilbehør.

Det er vigtigt, at børnene indtager væske nok, mens de er i skole, SFO og klub. Der skal tilbydes vand mellem måltiderne, især i sommerperioden, samt når børnene har været fysisk aktive. Der er opstillet en vandautomat i institutionen, og børnene skal gerne medbringe egen drikkedunk hver dag.

4. Skole, SFO og Klub er miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer

Der er både en økonomisk, en smagsmæssig og en ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstiderne.



Det tilstræbes, at forarbejdede produkter indeholder så få tilsætningsstoffer som muligt.

5. Diætkost skal som udgangspunkt være lægeligt begrundet

Diætkost er mad, som indgår i en behandling, fx hvis et barn har sukkersyge eller en fødevarerallergi/-intolerance, som kræver, at enkelte fødevarer udelades i kosten.

Kostoplægning bør ske efter drøftelse med familiens læge eller speciallæge. Maden til børn på diæt skal så vidt muligt sammensættes af de fødevarer, som børnegruppen i øvrigt bliver tilbudt.

Hvis forældre af andre hensyn end strengt lægelige ønsker at fravælge bestemte fødevarer for deres børn aftales dette med personalet. Forældrene sørger da selv i et vist omfang for at medbringe mad, der kan træde i stedet for den mad, de ikke ønsker, at barnet skal have.

6. Børnene inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet



Børnene inddrages gerne i madlavningen. Der er ikke noget de skal, men de inddrages efter eget ønske eller opfordres til at deltage. Hele arbejdet omkring måltidet - produktion af egne fødevarer, tilberedning, borddækning, servering og oprydning - består af en række praktiske og sociale processer, som børn elsker at tage del i.

Omkring måltidet mødes forskellige kostvaner og traditioner. Måltidet kan bruges som et pædagogisk værktøj til at fremme en gensidig forståelse.

7. Fejring af børnefødselsdage i skole/SFO

SFO holder 4 gange om året en fælles fødselsdagsfest for de børn der har eller har haft fødselsdag det pågældende kvartal. SFO sørger for forplejning, som aftales med fødselsdagsbørnene. Børnene skal ikke medbringe noget hjemmefra. Arrangementet er for de børn der er tilmeldt SFO.

I skolen synges der fødselsdagssang og råbes hurra for alle børn, men da vi har den aldersintegrerede undervisning med mange børn samlet, vil vi gerne bede jer om *ikke* at medbring slik, flødeboller eller lign. til uddeling på klassen, da det i perioder kan være flere gange ugentligt at der er fødselsdagsbørn.