

Kostpolitik for Landsbyordningen i Voerladegård.

Formålet med vores kostpolitik er:

At den mad, børnene får hos os følger anbefalingerne i de officielle kostråd – [De officielle kostråd](#) – som er godt for både sundhed OG klima.

At vi kan skabe en dialog om sunde kostvaner mellem børnehave/skole og hjem

At gøre børnene bevidste om, at sund kost giver øget trivsel ved bl.a. at fremme koncentration og indlæring samt lyst til leg og bevægelse.

De officielle Kostråd består af syv kostråd

- ✓ Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- ✓ Spis flere grøntsager og frugter
- ✓ Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- ✓ Spis mad med fuldkorn
- ✓ Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- ✓ Spis mindre af det søde, salte og fede
- ✓ Sluk tørsten i vand



1. Børnenes energi- og væskebehov skal dækkes.

Børn har brug for flere mættende måltider om dagen og skal samtidig have dækket sit energibehov ved ernæringsrigtig kost.

Det er forældrenes ansvar at barnet har en sund og varieret madpakke med.

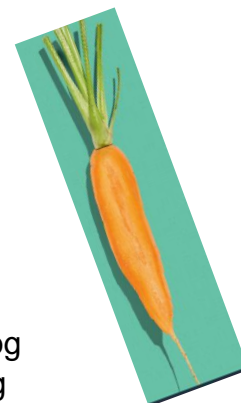
Væskebehovet dækkes ved vand fra vandhanen eller drikkedunken. Evt. suppleret af en mælkeordning for skolebørn. (juice, saft, sodavand undgås)



2. Miljø- og resursebevidst valg af fødevarer.

Der er både en økonomisk, smagsmæssig og ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstiderne. Dette tilstræbes ved indkøb til formiddags- og eftermiddagsmaden

Det er ligeledes en obligatorisk del af faget Madkundskab på 5.-6. årgang.



3. Måltidshensyn.

Er der særlige hensyn kan lederen kontaktes med henblik på en dialog om de muligheder der er i forhold til for eksempel allergivenlig kost og fravalg af særlige fødevarer.

Special – og diætkost skal være lægeligt begrundet.

4. Børnene inddrages.

Børnene inddrages gerne i madlavningen, hvor det er muligt.

De voksne skaber gode rammer ved måltiderne/madpakkespisningen. Der skal være ro, tid, god stemning, socialt samvær.

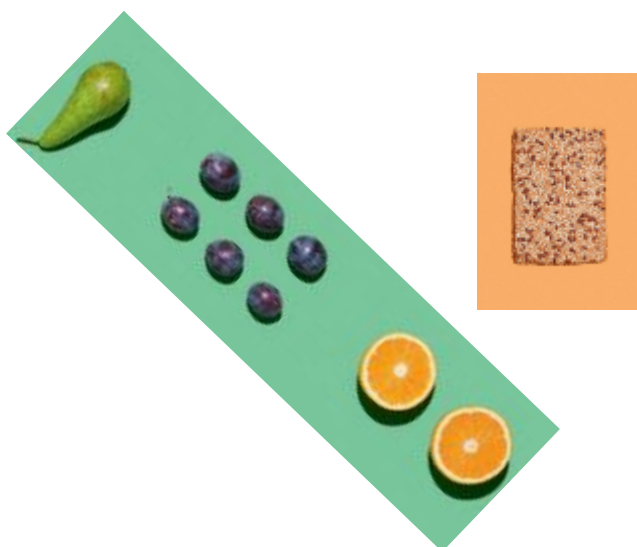
Sundhed – herunder sund kost – indgår i pædagogiske, faglige aktiviteter igennem temadage, emneuger, fagdage, besøg fra sundhedsplejersken for alle børn i løbet af deres tid i børnehaven og skolen.

5. Fejring af mærkedage i børnehave og skole.

Det søde, salte og fede skal begrænses – og forældre opfordres til at tænke på det, hvis barnet har noget med til uddeling.

De voksne i teamet rammesætter sammen med ledelsen ”standarden” for fejring/uddeling hvert år – i dialog med Trivselsrådet. I skoledelen er det ved første forældremøde i september og i børnehaven er det ved et fælles forældremøde.

Personalet kan evt henvise forældre til ”sunde inspirationslinks” på nettet.



Her er eksempler på hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du højst kan spise om ugen:

Børn på 4-6 år: Fx 1 chokoladekiks, 2 sodavandsis og 1 lille håndfuld slik (30 g) om ugen.

Børn på 7-9 år: Fx 1 chokoladekiks, 2 sodavandsis og 2 små håndfulde slik (60 g) om ugen.

Børn på 10-13 år: Fx 1 chokoladekiks, 2 sodavandsis, 1 pose slik á 120 g om ugen.

Kvinder på 14-60 år: Fx 1 stykke skærekage og 1 pose slik á 135 g om ugen.

Mænd på 14-60 år: Fx 3 stykker skærekage og 1 pose slik á 135 g om ugen.

Læs mere på altomkost.dk