

Kost og måltider i Landsbyordning Tre Ege Skole

For at sikre, at alle børn har den nødvendige energi til leg, læring og trivsel, er det vigtigt, at de medbringer næringsrig mad. I samarbejde med sundhedsplejersken og ergoterapeuten har vi derfor udarbejdet retningslinjer for, hvad en næringsrig og balanceret kost bør indeholde.

Måltider i Landsbyordningen

Børnene får en god og stabil måltidsrytme med følgende måltider.

- Morgenmad tilbydes fra kl. 6.30.
- Formiddagsmad: Børnene spiser medbragt frugt og groft brød.
- Frokost: Børnene spiser deres medbragte madpakker.
- Eftermiddagsmad: Børnene spiser deres medbragte eftermiddagsmad.
- Personalet skaber trygge og positive rammer for børnenes måltider. Vi understøtter gode spisevaner og næringsrige valg, så børnene får energi til leg, læring og trivsel. Måltiderne skal være hyggelige stunder med fokus på fællesskab og sanseoplevelser.

Mere specifikke beskrivelser af børnehusenes, skolernes og SFOernes rammer for måltider og madpakker fremgår af deres individuelle velkomstmaterialer.

Mad og sanser

Børn oplever mad med alle sanser – farver, dufte, smag og hvordan det føles i munden. Når maden knaser, er blød eller dufter dejligt, gør det måltiderne sjovere og mere trygge. Små sanseoplevelser kan styrke både madglæde og udvikling. Derfor er det vigtigt at tænke sanserne med, når vi laver og serverer mad til børn.

Retningslinjer for måltider og madpakker i Landsbyordningen

- Madpakker og måltider bør indeholde fuldkorn, protein, frugt og grøntsager for at sikre god næring.
- Vi opmuntrer til madmod og gode spiseoplevelser uden tvang eller negative sanktioner.
- Alle børn skal medbringe drikkedunk med vand.

Søde sager

Vi opfordrer til, at søde sager begrænses i hverdagen og primært nydes ved særlige anledninger. Ved fødselsdage kan der medbringes én sød ting til deling efter aftale med personalet.

Forældresamarbejde

Vi samarbejder med forældre om at skabe gode og varierede måltidsoplevelser. Nye forældre informeres om vores retningslinjer, og der vil også altid være mulighed for dialog med os eller den lokale sundhedsplejerske for råd og vejledning.

