



Kostanbefalinger for Landsbyordningen Tre Ege Skolen

Formål:

- På Landsbyordningen Tre Ege Skolen skal alle børn have mulighed for at indtage en varieret og ernæringsrigtig kost i daginstitution/skole/SFO tiden.
- At fremme børnenes mulighed for at få/træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.
- At medvirke til at alle børn på længere sigt får sunde spisevaner.
- Landsbyordningen Tre Ege Skolen tilstræber, at der indkøbes brød og frugt efter sæson.

Begrundelse:

- Sunde og mætte børn fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt.
- Hensigten med den sunde kost er at optimere det enkelte barns udvikling, energiniveau og koncentrationsevne.
- Vi anbefaler at slik, kage, kiks, saftvand og tilsvarende usundt mad- og drikkevarer, som ikke fremmer børns udvikling, energiniveau og koncentrationen minimeres i dagligdagen.

Ansvar:

- Det er forældrenes ansvar, at deres børn medbringer gode og ernæringsrigtige madpakker i daginstitution/skolen/SFO. Børnene vælger selv, hvad de vil spise først- og sidst af deres madpakke.
- Daginstitution/Skolen/SFO medvirker til at udvikle elevernes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed ved at præsentere sundhedsemner for Landsbyordningen Tre Ege Skolens børnegruppe.

Den daglige praksis:

Morgenmad

Landsbyordningen Tre Ege Skolen forventer, at alle børn har spist et sundt og nærende morgenmåltid inden de kommer i børnehave eller i skole.

Hvis børnene har svært ved at spise morgenmad hjemme, kan de medbringe frugt/brød, som kan spises inden dagen begynder.

Børnehaven og SFO tilbyder morgenmad til børn i morgenmodul. Det kan være havregrød, havregryn, Havrefras, (eller andre produkter uden sukker) med mulighed for et 1. tsk. Sukker på havregryn eller havregrød. Der serveres ligeledes rugbrød, knækbrød, grove boller med ost og pålæg, samt frisk frugt.



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Ønsker børnene at nyde andre morgenmadstyper, skal de spise hjemmefra.

Børnehave og vuggestue

- Ved samling kl. 9.00 spises den medbragte frugt, og der tilbydes her til rugbrød med smør.
- Klokkeren 11.00 spiser børnene deres medbragte madpakker.
- Til eftermiddagsmad spiser børnene deres madpakke nr. 2.

Skole/SFO

- Børnene kan spise en lille madpakke eller et stykke frugt i pausen efter 2. modul.
- I spisepausen foregår spisning samlet i klasseværelset med en lærer/pædagog til stede. Der skal være ro til at spise.
- I SFO serveres der "frugt, grønt og groft brød" når børnene kommer i SFO. Der er fokus på dette mellemmåltid, da det har stor betydning for, hvordan resten af barnets dag forløber.

Drikkevarer

- For skolebørnene tilbydes der køb af forskellige mælkeprodukter gennem mejeriselskabet Arla, eller der kan medbringes en drikkedunk til vand.
- I børnehaven og vuggestuen medbringes der en drikkedunk med vand.

Fødselsdage

- Børnenes forældre aftaler med personalet, om der skal medbringes noget spiseligt på fødselsdage. Landsbyordningen Tre Ege Skolen opfordrer til, at der også her indtænkes et sundt alternativ.

Information til forældrene

Nye forældre på skolen skal gøres bekendt med kostpolitikken.

Gode links med råd om sund ernæring og sund kost:

www.altomkosk.dk

www.spismest.dk

www.arla.dk

www.6omdagen.dk

www.madklassen.dk

www.hjerteforeningen.dk