

Kostpolitik for Stauning Skole og Stauning Børnehus.

I Stauning Skole og Børnehus ønsker vi, at have en god mad- og måltidspolitik. Fællesbestyrelsen og personale har derfor sammen formuleret helhedens mad- og måltidspolitik, fordi vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad. Målet er at give børnene en sund og varieret kost, fordi vi ved, at sund mad er vigtig for vores børns trivsel, udvikling og indlæring. Og fordi vi ved, at gode kostvaner skal grundlægges tidligt i barndommen.

Formålet med vores kostpolitik er:

- At understøtte, at de nationale kostanbefalinger følges for børnene i Stauning Skole og Børnehus
- At informere og forankre de nationale kostanbefalinger hos børn og forældre
- At være ansvarlige på, at skabe rammer for, at vores børn lærer gode vaner tidligt i livet ved, at vi dagligt målrettet arbejder på at motivere og stimulere børnene til en sund livsstil
- At gøre børn og forældre bevidste om sundhed, og om at læring og trivsel optimeres, hvis der spises god, nærende og sund kost.
- At børnene lærer om sunde kostvaner, samt kender forskel på sund og usund kost

Mad er energi og sociale sammenhænge:

Madens primære funktion er selvfølgelig at stille sulten og give energi. Derudover tillægger vi maden stor betydning i sociale sammenhænge. I Stauning Skole og Børnehus prioriterer vi, at måltidet gøres til en god samlingsstund. Måltidsstunden har også som funktion at børnene lærer gode vaner og ikke mindst social adfærd. Vi har faste rutiner og tidsrum, hvor der spises frokost, og det er de voksne, der sætter og håndhæver rammerne omkring måltidet. Vi tvinger ikke børnene til at spise op, men opfordrer dem til, at spise færdig, og det resterende sendes retur til hjemmet, så forældrene kan se, hvad børnene har spist den pågældende dag. Til frokost serverer vi i børnehaven minimælk/ kærnemælk/ vand og i vuggestuen letmælk/vand.



I vuggestuen ønsker vi ikke, at vores børn får sukker. På skolen i børnehaven og SFO'en opfordrer vi til, at der indtages begrænset sukker. Stauning Skole nye muligheder

Vuggestue – Børnehave og SFO:

Vi tilbyder hver dag i børnehave og SFO fra kl. 6.30 -7.45 morgenmad og der kan vælges mellem havregryn, havregrød og havrefras/rugfrás. I vuggestuen tilbydes der morgenmad fra kl 6.30-7.30. Hvis der ønskes det, kan man supplere med rosiner. Der serveres minimælk til morgenmáden. Vi har ligeledes en frugtordning, så børnene ved ½ årlig betaling dagligt tilbydes eftermiddagsmad, som kan bestå af f.eks forskelligt groft brød, salater, supper og årstidens frugt.

Samarbejde om madpakkens indhold:

I Stauning Skole og Børnehus forventer vi, at forældrene giver deres børn en sund og nærende madpakke med hver dag. Frokosten skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier/kulhydrater, som skal virke hele eftermiddagen. Ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Ernæringsmæssigt har børn ikke brug for slik og kager, da det får blodsukkeret til at stige, og giver en falsk og kortvarig følelse af mæthed. Desuden har sund kost en generel forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme.

Det anbefales at madpakken ikke indeholder:

Kage/kiks, slik, chokolade, chips, mælkesnitte og lign.

Links til gode ideer og vejledning:

www.altomkost.dk

www.diatist.dk

www.frugtfest.dk

[Arlas hjemmeside](#)

www.dr.dk/mad

www.bedremaaltider.dk

De 8 kostråd:

- Spis frugt og grønt hver dag.
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Spar på sukkeret.
- Spar på fedtet.
- Spis varieret.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen.



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frukt** - det friske og søde

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken.

En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger. Hånden består af:

Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
Pålæg – kylling, kød, ost eller æg
Fisk – mindst en slags fiskepålæg
Frukt – det friske og søde.

Fødselsdage og særlige arrangementer:

Stauning Skole og Børnehus ønsker i dagligdagen at være et "slik frit" område, men når vi fejrer børnenes fødselsdage, er det ok med en kage, der er pyntet med lidt slik. (Obs – vuggestuen ønsker heller ikke til fødselsdage, at servere sukker – spørg gerne personalet til gode alternativer til fejring af fødselsdage/lån af inspirationsmappe). Det betyder derfor, at børnene på hverdage ikke må medbringe slik, sodavand, saftvand og lignende.

Særlige arrangementer:

- Bedsteforældredag
- Julefest
- Julefrokost m børn
- Fastelavn
- Sommerfest
- Afslutninger for børn
- Fødselsdage



Vi ønsker, at der skal og må være forskel på hverdag og fest, så der forældre det, at der ved særlige arrangementer, kan blive serveret hjemmebagte boller/grovboller eller kage. Kaffe/the til de voksne og vand/soft til børnene. Ved bedsteforældredag serveres der hjemmebagt brød med ost og pålæg, og der spises medbragte madpakker. Ved de forskellige festdage, er der ingen restriktioner, da der stadig skal være plads til, at der er forskel på hverdag og fest. Dog anbefaler vi i vuggestue, børnehave, SFO og på skolen, at sukkerindholdet begrænses mest muligt. Vi anbefaler ligeledes, at der ikke uddeles slikposer ifm. børnefødselsdage.

Drikkevarer - frokostordning:

I Stauning Skole og Børnehus tilbyder vi frisk vand hele dagen fra vores vandautomater. På skolen er der desuden også mælkeordning. Man skal medbringe egen drikkedunk til tapning fra vandautomaterne. Det er ikke tilladt at drikke andet end vand og mælk. Der kan dog laves særordninger efter aftale med en lærer/pædagog.

Vi prioriterer, at der er tid og ro til at spise madpakker. Vi ønsker at lære børnene, at måltiderne på skolen og i børnehuset er meget vigtige i forhold til at kunne trives og være modtagelig for læring og indgå i sociale relationer og fællesskaber i dagens løb.

Er der spørgsmål til denne kostpolitik bedes du henvende dig til skolebestyrelsen. Vi håber at I alle, såvel børn som forældre, vil være med til at støtte op omkring denne politik, så vi sammen kan bibeholde vores sunde børn I Stauning Skole og Børnehus.

*Godkendt af fællesbestyrelsen d. 8.5.19
Revideret juni 2021*

