

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 positivt 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 læring. Og fordi vi ved, at gode kostvaner skal grundlægges tidligt i barndommen.

Formålet med vores kostpolitik er:

- At vores børn lærer gode vaner tidligt i livet ved, at vi 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.

Vuggestue, Børnehave og SFO:

Vi tilbyder morgenmad hver dag i børnehave og SFO fra kl. 6.30 -7.30, og der kan vælges mellem havregryn, havregrød og cornflakes. Der serveres minimælk til morgenmaden. Vi har ligeledes en frugtordning, så børnene ved halvårlig betaling dagligt tilbydes eftermiddagsmad, som består af forskelligt hjemmebagt brød, boller, pizzasnegle, knækbrød og pølsehorn mm. og årstidens frugt og grønt.

Samarbejde om madpakken 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.

Mad er mad; ikke usunde snack og vi har en forventning om, at forældre godt kender forskellen, viser hensyn og respekterer kostpolitikken.

Det forventes, at madpakken ikke indeholder kage, slik, chokolade, chips og lignende.

OBS! Til vuggestuebørnene skal gulerødder være kogte. Vindruer, tomater skal være skåret over på langs, så de ikke kan sidde fast i halsen. Det anbefales, at børn i 0-2-års alderen ikke får sukker. Børn under 3 år frarådes at få nødder.

Læs mere på sundhedsstyrelsens hjemmeside om kostråd.



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frugt** - 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.

Fødselsdage og særlige arrangementer:

Stauning Skole og Børnehus ønsker i dagligdagen at være et "slikfrit" område, men når vi fejrer børnenes fødselsdage, er det ok med lidt lækkert.

Vi ønsker, at der skal og må være forskel på hverdag og fest, så derfor gælder det, at der ved særlige arrangementer, kan blive serveret hjemmebag, boller/grovboller eller kage. 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, at sukkerindholdet begrænses mest muligt.

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.

Er der spørgsmål til denne kostpolitik, bedes du henvende dig til Fællesbestyrelsen. Vi håber, at I alle 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 marts 2025