

Søhulens kostpolitik

Forord

Sund kost er en vigtig del af barnets trivsel og udvikling. Det er vigtigt, at børn tidligt stifter bekendtskab med gode og sunde madvaner, idet børns livsstil grundlægges tidligt og bæres med op i voksenalderen.

I Den Sammenhængende Børnepolitik i Rebild Kommune er sundhed en af grundværdierne. De fælles overordnede mål er:

- At tilbyde børn og forældre information og vejledning i forhold til gode kostvaner.
- At give børnene bevidsthed om sunde kostvaner samt om sammenhængen imellem sund kost og trivsel.
- At skabe trygge rammer, så børnene forbinder det at spise med noget rart
- At sikre kosten, der tilbydes i institutionen, er et ernæringsrigtig supplement til medbragt mad.

Søhulens formål:

Formålet med Søhulens kostpolitik er overordnet at fremme sunde spisevaner hos børnene.

Delmål:

- at børnene spiser, når de er mest aktive
- at undgå overspisning sidst på dagen

Hvad bør gøres?

Børn bør have et mellemmåltid, og den mad og de drikkevarer, de indtager, bør leve op til de officielle kostenbefalinger.

Sunde og mætte børn fungerer bedre socialt. Børn bliver sunde og mætte af at spise brød med fibre, kornprodukter, frugt og grønsager.

Maden bør indtages i hyggelige omgivelser.

Måltidet er et vigtigt led i at spise. Appetitten øges, hvis maden ser indbydende ud og indtages i hyggelige omgivelser, specielt efter en travl dag i skolen. I den forbindelse er det vigtigt at tænke på det sociale samvær ved at spise sammen. Børnene gøres opmærksomme på det de spiser, samt måden de spiser det på.

Personalet i Søkulen er vigtige rollemodeller og bør derfor støtte forældre og børnene i de sunde valg.

Det kan vi gøre ved at sunde opskrifter udveksles, at der tales med forældrene om, hvilke oplevelser deres børn har omkring maden i Søkulen.

Kostpolitik:

- At styrke børns trivsel og sundhed
- At gøre børn bevidste om, hvad der er sundt
- At vise børn at det ofte kun er meget små ændringer, der skal til for at gøre maden sund og velnærende.
- Gode manerer, så som at sidde pænt og holde bordskik.
- Samtale om maden. Hvor kommer den fra etc.
- God hygiejne

Praktisk:

Vi tilbyder morgenmad (havregryn) til de børn, som er tilmeldt morgen-SFO.

Vi tilbyder mellemmåltid på mandage og onsdage mellem kl. 14.00 - 15.00.

I dagligdagen vil vi forsøge give børn ideer til at spise sundere, ud fra de otte kostråd. At de selv finder og laver alternativer til slik og kager. Dette betyder, at vi i dagligdagen ikke serverer slik og kager. Der er dog perioder hvor vi afviger fra dette f.eks Halloween, fastelavn, julearrangement og klassefester.

Derudover følger vi de givne sundhedsregler og vi tager højde for børn med allergi samt etnisk oprindelse.