

Kostpolitik

Kostpolitik på Brahesminde Skoler og Børnehuse

Børn som går i børnehave og i skole spiser omkring halvdelen af deres daglige mad mens de er væk fra hjemmet. Derfor har det stor betydning for børnenes sundhed og trivsel hvad de spiser i børnehaven og i skolen.

Sund mættende og lækker mad er med til at give børnene appetit på en god og lærerig dag.

Kostens betydning

Kosten har stor betydning for børns vækst udvikling og risiko for sygdomme senere i livet. Hvis børn tidligt lærer at spise sundt vil det få betydning for deres kostvaner resten af livet og dermed bidrage til at forebygge overvægt og kostrelaterede sygdomme som f.eks. diabetes og hjerte/kar – sygdomme.

Endvidere skal børn lære sunde vaner som de kan tage med sig ind i deres voksenliv. Kostsammensætningen er også af stor betydning for udvikling af huller i tænderne.

Energibehovet

Børn der får energibehovet dækket på en ordentlig måde vil have lettere ved at koncentrere sig i undervisningssituationer og dermed have større mulighed for indlæring. Der er en sammenhæng mellem stort sukkerforbrug og hyperaktivitet.

Brahesminde Skoler og Børnehuse samarbejder med forældrene i forhold til kost. Kosten har stor betydning for børnenes/elevernes generelle velbefindende. Ansvar for børnenes/elevernes kost og sundhed er forældrenes. Brahesminde Skoler og Børnehuse understøtter børnenes sunde og gode vaner.

Sundhedsstyrelsens 10 kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand



Mål:

- børn skal have tilstrækkelig med energi, vitaminer og mineraler, som de kan vokse af
- børn skal lære sig sunde vaner, som de kan tage med ind i deres voksenliv
- børns indlæring sker bedst, når de får en sund kost

Det betyder for Braheminde skoler og Børnehuse:

- Vi har fokus på, og der i skolen, bliver undervist i fakta om kost og indlæring af sunde kostvaner. Vi tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens 10 kostråd jf. ovenstående.
- Alle afdelinger på Brahesminde skole og Børnehuse skal tage stilling til, hvordan de 10 kostråd udmøntes i hverdagen.
- Ved særlige lejligheder og arrangementer kan der serveres kage, saftvand m.m., således at børnene oplever, at der er forskel på hverdag og fest.
- De enkelte afdelinger tager stilling, hvordan der eksempelvis fejres fødselsdage for børnene. Dette bør drøftes på forældremøder.
- Alle børn medbringer en god, sund madpakke. Der er mulighed for at lægge madpakken i køleskab.
- På skolen har man sin egen drikkedunk eller at købe mælk via mælkeordning.
- Ved samtlige forældremøder skal kostpolitikken sættes på dagsordenen.
- Såfremt der opleves en u hensigtsmæssig kost hos den enkelte barn/elev, skal vi være i dialog med forældrene.
- Hvert andet år stemmes der blandt forældrene om etablering af frokostordning i dagtilbud.