

	<p style="text-align: center;">Politik Kostpolitik Børnehave-SFO</p>	Sidste redigering: 16.11.2022	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Kostpolitik Børnehave - SFOen

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	1
2. Kostpolitikken og de forskellige måltider	1
3. De 7 kostråd - til orientering	2
4. Redigeringslog	4

1. Introduktion

Med udgangspunkt i Aale Hjortsvang Børnebys mission, vision og vores værdier: Trivsel, Kvalitet, Ansvarlighed og Innovation har vi beskrevet vores Politik om sundhed og kost. Der relateres ligeledes til de to fokusområder vores såkaldte to profiler:

- Læring og Trivsel som vores "Røde Profil"
- Naturfagligt fokus som vores "Grønne Profil"

Du kan læse mere om vores mission, vision, værdier og to profiler på vores hjemmeside, hvor du også finder alle Aale-Hjortsvang Børnebys politikker.

2. Kostpolitikken og de forskellige måltider

Kosten skal være overvejende sund, mættende og varieret. Her er formuleret nogle overordnede principper for kost i vores Børnehave / SFO.

Børnehavebørnene spiser alle deres måltider, som en del af den madordning, der er her i huset. SFO-børnene tilbydes et eftermiddagsmåltid 2 gange om ugen, nemlig onsdag og fredag. Der opfordres til børnene har eftermiddagsmad med til de andre dage.

Oplever personalet i institutionen, at et barn mistrives, og vi har en fornemmelse af, at det kan skyldes kosten, tager personalet initiativ til en dialog med forældrene.

	<p style="text-align: center;">Politik Kostpolitik Børnehave-SFO</p>	Sidste redigering: 16.11.2022	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Opleves det i perioder, at barnet generelt spiser meget lidt, vil vi gerne informeres herom, således at vi kan have opmærksomhed herpå.

Appetitten vil for størstedelen af børn i perioder variere meget. I bør som forældre, se på det samlede indtag af mad over en hel dag. Altså behøver det ikke være alarmerende, hvis et barns madindtag er småt midt på dagen, hvis bare barnet spiser meget ved de resterende måltider.

Børn er som udgangspunkt rigtig gode til selv at regulere deres madindtag efter behov.

MORGENMAD

De børn, der ikke har spist hjemmefra, tilbydes morgenmad i tidsrummet 6.00 - 7.00.

Der serveres havregryn med rosiner og mælk eller grove boller med smør, honning eller hjemmelavet syltetøj. Børnehaven tilbyder mælk og vand i forbindelse med indtagelse af morgenmad. Hvis køleskabet rummer frugt eller grøntsager, vil det også være at finde på morgenbordet.

Det er ikke tilladt at medbringe morgenmad hjemmefra. Ønsker man som forældre, at barnet tilbydes anden morgenmad end den børnehaven serverer, henvises der til, at barnet spiser hjemmefra med undtagelse af særlige aftaler (allergi, diæter eller lignende).

FORMIDDAG

Ca. kl. 9 samles børnehavebørnene i deres grupper og spiser et mellemmåltid, ofte bestående af frugt og groft brød.

FROKOST

Kl. 11 spises der frokost i børnehaven. Vi får rugbrød 3 gange om ugen og derudover 2 varme måltider. Der er fokus på, at der altid tilbydes grønt til alle frokostmåltider. Vores madplan er bygget op omkring madpyramiden, og vi får fiskepålæg ca. 3 gange om ugen. Suppe eller grød er ofte én af de varme måltider. Børnene øver sig på at smage nyt og på at være madmodige. Vi har dage, hvor vi indtager måltidet udenfor i bålhuset.

	<p>Politik Kostpolitik Børnehave-SFO</p>	<p>Sidste redigering: 16.11.2022</p> <p>Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby</p>	
--	---	---	---

EFTERMIDDAG

Ca. kl. 14 samles børnehavebørnene og spiser deres eftermiddagsmåltid. Det er enten hjemmebagt groft brød, pizzasnegle, rugbrød, frugt eller grønt.

I SFO'en onsdag og fredag tilbydes der hjemmebagte boller med smør.

FØDSELSDAGE

Forældre og personale aftaler i fællesskab, hvordan barnets fødselsdag skal afholdes.

Vi afholder fødselsdage i de enkelte grupper og henstiller til, at det er et måltid, der kan sættes i stedet for et formiddagsmåltid, så gerne frugt, en grovbolle med pynt eller lignende.

Er der et ønske om at medtage lidt sødt, så kan man tage én slags med. Det kunne eksempelvis være; enten et lille stykke kage, en rosinpakke eller en brikjuice. Husk det er små maver.



3. De offentlige 7 kostråd - til orientering

De 7 kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.

4. Redigeringslog

Følgende liste viser redigeringsloggen, som opdateres hver gang der sker enten et review eller en ændring af politikken.

	Politik Kostpolitik Børnehave-SFO	Sidste redigering: 16.11.2022	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Version (dato)	Placering/kommunikation	Ændringer	Næste redigering
16.11.2022	Hjemmeside Aula	Små rettelser	1.11.2024