

KOSTPOLITIK FOR SFO HERSTEDVESTER



Herstedvester Skole

Herstedvester Skole
Herstedvestervej 44
2620 Albertslund
Tlf. 43 48 73 44

KOSTPOLITIK

Sund kost er en vigtig del af børns trivsel og udvikling, det er derfor vigtigt, at børn tidligt stifter bekendtskab med gode og sunde kostvaner.

Det er primært forældrenes ansvar at give deres børn sunde kostvaner, men som SFO har vi et medansvar for at lære børnene sunde kostvaner samt holdninger til deres egen sundhed.

Derfor har vi gjort os nogle overvejelser om, hvordan vi ønsker at arbejde og sætte fokus på mad og måltidet.

FORMÅL

- at fremme sunde spisevaner hos børn.
- at vi på SFO Herstedvester får sat øget fokus på mad og måltidet blandt børnene.
- at børnene bliver tilbudt et sundt eftermiddagsmåltid, når de er i SFO og den mad og de drikkevarer, der serveres leve op til de officielle kostenbefalinger.

SÅDAN GØR VI

Vi tilstræber, at vores basisfødevarer er ernæringsmæssigt sunde og økologiske.

Hellere kvalitet end kvantitet.

I vores morgenåbning tilbydes børnene havregryn eller cornflakes evt. noget frugt eller lignende.

I løbet af eftermiddagen kan de børn, der stadig er sultne, få et stykke rugbrød.

Vi laver mad om eftermiddagen, nogle gange mad på bål.

Vi laver for det meste maden fra grunden og sammen med børnene, så de får indsigt i hvordan tingene bliver til.

Ved særlige arrangementer tilstræber vi, at maden har en vis kvalitet og et begrænset indhold af sukker og tilsætningsstoffer.

I vores madlavning tager vi hensyn til børn, som følger en diæt og til børn fra andre kulturer.

SÆRLIGT TIL FORÆLDRENE

- Sunde og mætte børn fungerer bedre socialt.
- Børn bliver sunde og mætte af at spise brød med fibre, kornprodukter, frugt og grøntsager.
- Børn har bedst af at drikke vand eller magert mælk.
- Forbrændingen øges med mange små nærende måltider.
- Børn i skolealderen bør spise hver 3. time.
- Maden bør indtages i hyggelige og rolige omgivelser.

