



Princip

Kost i Thorsager Skole og Børnehus

Formål

Børnenes kost er af afgørende betydning for deres trivsel og indlæring i børnehus og skole. Derfor er det væsentligt, at forældre og institution overvejer, hvilke fødevarer børnene tilbydes i løbet af dagen og hvilke rammer for måltiderne, skole og dagtilbud tilbyder.

Princippet er funderet i sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til småbørn og børn <https://kosthaendbogen.dk/content/normalkost-til-større-børn>

Mål

Børnene får sund og nærende kost, der understøtter og fremmer børnenes leg og læring i skole og børnehus.

Måltider understøtter fællesskabet i skole og børnehus.

Dagtilbuddets/skolens ansvar

- > Sørge for opbevaringsmulighed på køl for medbragt mad.
- > Sørge for, at der afsættes den fornødne tid til måltider.
- > Sørge for, at måltiderne indtages i en hyggelig og rar atmosfære.
- > Viden om kost indgår i det pædagogiske arbejde i både børnehus og skole.
- > Særlige kostbehov begrundet i helbred eller religion respekteres.

Forældrenes ansvar

- > Forældrene sørger for, at børnene får sund og nærende morgenmad.
- > Forældrene sørger for, at madpakken er sund og nærende.
- > Madpakken er pakket, så den er nem for børnene at åbne og spise.

Vedtaget i bestyrelsen januar 2019.

Handleplan

Anbefalinger i Thorsager Skole og Børnehus

- > Morgenmad kan f.eks. bestå af havregryn, groft brød, cornflakes, mælk, evt. frugt. Morgenmadsprodukter med et højt sukkerindhold giver ikke energi nok til en hel formiddags arbejde.
- > Madpakken består af groft brød, varieret pålæg, grønt og frugt.
- > Madpakken er pakket, så den er nem for børnene at åbne og spise.

Regler i Thorsager Skole og Børnehus

- > Mælkesnitter, müslibarer, o.l., som har et højt fedt- og sukkerindhold ikke er tilladt i madpakkerne.
- > Der må ikke medbringes eller spises kage, slik, tyggegummi, saftvand og sodavand.
- > Til fødselsdage må der i børnehuset deles ud til børnegruppen/klassen af udskåret frugt, frugtstænger, rosiner e. lign. Vær opmærksomme på ikke at servere hårde grønsager, f.eks. gulerødder i en gruppe, hvor der er børn under 3 år, af hensyn til kvælningsfaren.
- > I skolen må eleverne dele lidt slik eller kage ud i forbindelse med fødselsdage, under forudsætning af, at det spises i klassen.
- > Ved særlige lejligheder kan pædagoger og lærere beslutte, at der serveres saft og kage e.l.
- > Ved ekskursioner, hytteture og lejrskoler bestemmer lærerne/pædagogerne, om der må medbringes slik, kage eller lommepenge og i givet fald i hvilket omfang.

Sådan gør vi i Thorsager Skole og Børnehus

Vuggestue

- > Morgenmad tilbydes de børn, som møder inden 07.30. Der serveres havregrød, havregryn, cornflakes (evt. med en smule sukker eller rosiner efter aftale med forældrene), mælk og vand.
- > Børnene tilbydes en halv bolle med smør og en kop vand kl 08.30.
- > Vuggestuebørnene spiser medbragte madpakker ved 4 mands borde på deres stuer. Der tilbydes mælk eller vand (modermælkserstatning til børn under 1 år og letmælk til børnene under 2 år, fra 2 år skummet-, minimælk). De fire ældste fra hver stue samles i boblerummet hvor vi har fokus på at være de store, som styre madkassen selv.
- > Børnene medbringer selv eftermiddagsmad, som de spiser, når de står op fra eftermiddagslur. Kl. 15.30 starter vi afrydning.
- > Vi ser spisning som et læringsrum, hvor vi udvikler børnenes evner til at spise selv samt tage del i samtaler og udvikle social forståelse.

Børnehave

- > Morgenmad tilbydes de børn, som møder inden kl. 07:30. Der serveres havregryn, cornflakes, en smule sukker eller rosiner og mælk.
- > Børnene tilbydes hjemmebagt brød om formiddagen.

- > Vi spiser madpakker i det store fællesrum og drikker vand til. Vi sidder i små grupper med en voksen ved hvert bord. Frokosten starter med 5 minutters stilletid, hvor der er fokus på at spise, derefter småsnakkes og hygges der i spisegrupperne.
- > Børnene medbringer selv frugt til eftermiddagen og de kan hente mad fra madpakken sidst på dagen, hvis sulten melder sig.
- > Når vi laver mad i institutionen, har det et pædagogisk formål, og det er altid med børnene som aktive deltagere.

Skole

- > Der tilbydes frugt i forbindelse med 10-pausen. Hvis børnene har ekstra mad med til 10-pausen, skal den ligge i skoletasken og være til at tage med ud i frikvarteret.
- > I skolen er der afsat tid til at spise madpakken i klassen. På de mindste årgange startes der op i ekstra god tid. Læreren er til stede og sørger for, at der er roligt og hyggeligt i klassen.
- > Skolen har mælkeordning, som forældrene kan tilmelde barnet.
- > Vi lægger vægt på, at børnene lærer at rydde op efter sig og bruge skraldespandene.

SFO

- > Morgenmad tilbydes de børn, som møder inden kl. 07:30. Der serveres havregryn, cornflakes, en smule sukker eller rosiner og mælk.
- > Børnene får tilbudt hjemmebagt brød efter skoletid i SFO.