

THORUP-KLIM SAMDRIFT



Kostpolitik

Formålet med en kostpolitik

Vi ønsker med kostpolitikken at vise, at vi har en holdning til børns mad.

Vi ønsker ikke, at komme med forbud, men i stedet åbne op for dialog og forståelse for vigtigheden af, at børnenes kost er sund og ernæringsrigtig.

Overordnede mål med en kostpolitik

- Gennem sund kost, at skabe glade og aktive børn, som trives og udvikles optimalt.
- Give børnene en bevidsthed om sund mad og drikkeelse.
- Fysisk aktivitet er en vigtig del af børnenes udvikling.

Lidt fakta om børns kost

At børn har sunde kostvaner, er en forudsætning for, at de trives, både fysisk og psykisk. Gennem sund kost og motion, sikres børnene et godt helbred, hvilket også er med til at forebygge sygdomme. Sund kost sikrer børnene en optimal udvikling.

En sund kost, giver børnene mere overskud til at deltage aktivt i deres hverdag. Det giver dem mere energi til at lege, de får en bedre koncentration, og de bliver i det hele taget gladere børn.

Vi mener sund kost og fysisk aktivitet hænger uløseligt sammen, og vil gerne give børnene mulighed for at opleve, at der er sammenhæng mellem velvære, sund mad og fysisk udfoldelse.

Risikofaktorer ved dårlig kost.

- Nedsat koncentrations- og indlæringsevne, hovedpine, træthed, inaktivitet/hyperaktivitet, mavepine, irritation samt spiseforstyrelser.

Handleplan

Vi forventer, at børnene hver dag har spist morgenmad og har madpakke med.

Vi opfordrer til, at børnene får et krus med i skole, så børnene hver dag kan få vand. Krusene kan opbevares i børnenes kasser.

Vi går i dialog med forældrene, hvis vi vurderer, at indholdet af barnets madpakke ikke tilgodeser barnets behov og trivsel.

Vi søger for, at der er tid til at spise madpakker og mulighed for at komme ud, for at få frisk luft og motion.

Vi søger for, at børnene bliver gjort opmærksom på, hvornår der er spisetid.

Storkereden har udarbejdet en folder om kost, som udleveres til nye forældre ved introduktions samtalen i børnehaven og i SFO.