

Kost- & madpolitik på Langsø Friskole og Børnehus

I grundlaget for etableringen af Langsø Friskole, har én af ideerne været at skolen også skulle kunne kendetegnes som en sund skole. Børnehuset, som efterfølgende er kommet til, omfattes også af dette.

Ved sundhed forstår vi både den fysiske og psykiske sundhed og begge vægtes lige. Det følgende drejer sig om Langsø Friskole og Børnehusets tilgang til det kostmæssige aspekt af sundheden.

I forlængelse heraf er det derfor også naturligt, at der udformes en kost- & madpolitik, som medvirker til, at understøtte den sunde skole og børnehus.

I praksis søges dette indfriet bl.a. ved at vi har en holdning til indholdet af de madpakker børnene får med hjemmefra og ligeledes bestræber vi os på at det madtilbud skole og børnehus tilbyder, er sundt, varieret og tilberedt af gode og ordentlige råvarer.

Ordentlig og sund kost er vigtigt for koncentrationsevnen og vigtig for en god indlæring. Sukkerholdige produkter, kan være med til, at børnene bliver ukoncentrerede og har svært ved at holde sig i ro.

Vi læner os til en hver tid op ad Fødevarestyrelsens kostråd.

Skolen:

I fagene idræt, biologi og hjemkundskab arbejdes der med emnet sundhed.

Skolen har gratis frugtordning 2 gange om ugen.

Børnehuset:

Da børnene spiser de fleste daglige måltider i Børnehaven, vægtes disse som hyggestunder, hvor vi sidder i små grupper og får snakket sammen. Børnene lærer at sende maden rundt, hælde/øse op m.m. Børnene opfordres til at smage på maden, "sidde pænt" og spise med kniv og gaffel.

Børnene får frugt formiddag og eftermiddag sammen med brød, og der står gulerødder fremme det meste af dagen som en lille godbid mellem måltiderne.

Madpakker:

Kosten skal være sund og varieret, og ikke indeholde for meget sukker. D.v.s., at det primære i madpakken kunne være en kombination af:

- Grove kornprodukter
- Frugt og grønt
- Diverse salater
- Pitabrød med f.eks. skinke eller tun og forskelligt grønt

Slik og sodavand hører ikke til i børn på Langsø Friskole og Børnehus daglige madpakker. Vi vil også i relation til kost være pragmatiske og ikke fanatiske. Der er dermed mulighed for undtagelse i

situationer, hvor der er aftalt med kontaktlærer/pædagoger f.eks. i forbindelse med fødselsdage eller juleafslutning.

Et alternativ til det sukkerholdige, hvis der skal være en "hyggeting" i madpakken, kan f.eks. være: rosiner, tørret banan, nødder, gulerods- og agurkestave eller lign.

Vores madordning til Børnehus og Skole

Vi har lavet en aftale med en ekstern leverandør omkring levering af mad.

Mål:

- Levere sund, energirigtig og velsmagende mad til friskolens elever samt børnehusets børn.
- Tilberedes på sunde og ordentlige råvarer
- At der tilstræbes at mest muligt mad laves fra bunden
- At børnene inddrages i maden, med indkommende ideer
- Der tilstræbes at alt brød er hjemmebagt
- At der serveres frisk grønt til frokost
- At der benyttes økologiske råvarer i det omfang det er muligt

Formål:

- At børnene får den nødvendige mad, således at der er energi til krop og hjerne
- At maden stimulerer børnenes sanser
- At maden spises under rolige og trykke forhold
- At udfordre børnene, på anderledes og sjove menuer
- At maden stimulerer og træner børnene i at spise sund mad
- At spisepausen er en hyggelig stund for skolens elever, børnehusets børn og de voksne.

Udarbejdet og vedtaget af bestyrelsen uge 14, 2016