

Kostpolitik (underafsnit til trivselspolitikken)

- behandlet i skolebestyrelsen d. 21.10.09
- behandlet/tilrettet i børnehavnes bestyrelse d. 19.10.09.

NYMARKENS KOSTPOLITIK

Ledelse og bestyrelser i Nymarken har i fællesskab fokus på kost og sundhed, har i samarbejde udformet denne politik, og er i fællesskab ansvarlig for at politikken løbende vedligeholdes. Formål med politikken er at tilskynde til sunde kostvaner samt at forebygge overvægt o.a. følgesygdomme. Det er i begrænset omfang institution og skole der indkøber mad, og derfor er det tanken, at politikken skal bruges i samarbejde med medarbejdere og forældre i både børnehave og skole, som inspiration og vejledning i forhold til "sunde valg". Politikken evalueres og revideres minimum en gang i bestyrelsesperioden.

Mål

- at børnene motiveres til at spise og leve sundt

Anbefalingerne er

- at følge fødevarestyrelsens anbefalinger (de 8 kostråd, se mere på www.altomkost.dk):
 - Spis frugt hver dag
 - Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
 - Spis kartofler, ris pasta og fuldkornsbrød hver dag
 - Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager
 - Spar på fedt især fra mejeriprodukter og kød
 - Spis varieret og bevar normalvægten
 - Sluk tørsten i vand
 - Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen
- at huske på at der skal være flest hverdage, og bruge den sunde fornuft ved fødselsdage og begrænse slik og søde sager.

Eksempler på handleplaner

- Forældreinvolvering på forældremøder → sikre at emnet sættes på dagsordenen "hvordan fastholder vi gode madvaner fra børnehave og indskoling, når børnene bliver større" (bestyrelse, kontaktforældre, forældre → hvordan støtter vi hinanden i de gode intentioner?)
- Spisepausen er en god anledning til at tale om gode spise- og madvaner (børnene inspireres af hinanden)
- Personalet "tager fat" individuelt, når de oplever at dårlige madvaner påvirker trivsel/læring → naturlig del af forældresamarbejdet
- Indsatsområde på mellemtrin/udskoling i sept. 09 → fagdag med Frede Bräuner (en lidt humoristisk tilgang til en "alvorlig sag"!), efterfulgt af forældremøde for alle Nymarkens forældre
- Børnehave og skole tilstræber – inden for økonomiske muligheder - at følge kostrådene
- (andre tiltag i afdelingerne?)
- I børnehaven arbejdes på fornuftige rammer for "et sundt frokostmåltid i daginstitutioner"