



## KOSTPRINCIPPER



På Brattingsborgskolen og daginstitutionen Tumlehøj er arbejdet med sund kost, motion og trivsel en naturlig del af hverdagen.

Der er løbende fokus på sund og ernæringsrigtig kost fra børnehaven op gennem hele skoleforløbet.

Kostprincipperne revurderes og ajourføres løbende af fællesbestyrelsen- som meget gerne vil i dialog med jer forældre hvis I har spørgsmål, ris/ros m.m. Kostprincipperne udleveres til nye børn og forældre.



Det er Jer som forældre,  
der har ansvaret for, at barnets madpakke og måltider  
derhjemme har et sundt, nærende og mættende  
indhold.

Vi har nogle anbefalinger/  
opfordringer til Jer.

## VI OPFORDER TIL...

- at børnene får sunde, nærende og mættende måltider i løbet af dagen.
  - Morgenmåltidet kan f.eks. bestå af: havregryn, havregrød, groft brød, frugt, grønt, nøglehulsmærket morgenmadsprodukter med et naturligt surmælksprodukt eller mælk til. Drikkevarer: vand og/eller mælk
  - Madpakken og mellemmåltider kan f.eks. bestå af: rugbrød, groft brød, kødpålæg, fiskepålæg, æg, ost, usaltede, nødder, frugt og grønt. Drikkevarer: vand og/eller mælk.
- at nedsætte mængden af sukkerholdige produkter især i hverdagens herunder i madpakkerne. Sukker er hurtigt fordøjeligt og giver dermed ikke en længerevarende mæthed. Sukker bidrager ligeledes ikke med vitaminer og mineraler. Eksempler på sukkerholdige produkter er: guldkorn, choco pops, frosties, mælkesnitter, kage/slik og diverse sukkerholdige snacks/barer/yoghurter.
- **Ønsker man mere inspiration og viden omkring sunde og nærende måltider**-kan vi henvise til [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) , som er Fødevarestyrelsen hjemmeside. Vi kan ligeledes henvise til de 10 kostråd, som også er at finde på Fødevarestyrelsens hjemmeside, samt bagerst i dette hæfte.



# Kostprincipperne i praksis for SDI'en

## TUMLEHØJ

- Morgenmad frem til kl. 7:30 består af:
  - Havregryn, havregrød, havrefras og rosiner. Der serveres mælk hertil
  - Man må ikke selv medbringe morgenmadsprodukter (undtagelsesvis for allergier)
- Formiddagsmad ca. kl 9:00.
  - Her spises det medbragte – f.eks. en rugbrød med pålæg
- Frokost kl. 11:00
  - Her spises den medbragte madpakke
- Eftermiddagsmad kl. 14:00 består af:
  - Her spises det medbragte – f.eks. groft brød, frugt eller lignende

## SKOLEN, SFO og KLUB

- Morgenmad i SFO'en frem til kl. 7:30 består af:
  - Havregryn, havregrød, havrefras og rosiner. Der serveres mælk til
  - Man må ikke selv medbringe morgenmadsprodukter (undtagelsesvis for allergier)
- Kl. 9:45 er der mulighed for at spise et mellemmåltid, som er medbragt hjemmefra
- Kl. 11:30 er der frokostpause i klasserne sammen med en lærer/pædagog. Frokostpausen er på 15 min. + ekstra tid til de langsom spisende. Her spises det medbragte mad. Der er mulighed for at bestille mælk gennem Skolemælksordningen (se næste side)
- Kl. 13 og 13:45 spises der medbragt mad i SFO'en
- For klubbørn serveres et måltid efter skole. Måltidet består af sund og nærende mad baseret på de 10 kostråd

## ALLERGI

- Hvis man har et barn med en allergi der i en eller anden udstrækning ikke passer med den mad der tilbydes i klub/SFO så aftales der individuelt hvordan det pågældende barns behov tilgodeses

## **MADPAKKER**

Der er afsat tid til at personalet spiser sammen med børnene både i Tumblehøj, skolen, SFO'en og klubben. Der lægges meget vægt på at maden spises i en god og rolig atmosfære.

## **MÆLKEORDNING**

SDI'en er med i Mejeriernes Skolemælksordning. Her kan der bestilles mælk dagligt.

## **VAND**

På skolen er der adgang til frisk og koldt vand fra vandkølerne. I børnehaven har alle børn en drikkedunk i køleskabet

## **”MADORDNING”**

1.-6. kl. kan hver dag købe forskellige sandwiches. Maden bestilles om morgenen og leveres udefra. Maden spises kl. 11:30. Mellemmåltider skal fortsat medbringes hjemmefra.

## **UNDERVISNING**

Skolens elever undervises i og arbejder med emnet sundhed/sund kost fra 0. kl. – 6.kl. Undervisningen fokuseres i faget madkundskab i 5. og 6.kl. I børnehaven er der maddag ca. en gang om måneden hvor der vil være fokus på ”Alt om kost” samt de 10 kostråd  
I SFO er der madskole i den første uge af sommerferien – i løbet af året kan der også være madværksted med fokus på sund mad

*Til alle måltider  
bestræber vi at  
maden kan  
indtages i en  
rolig atmosfære.*



## FEJRING AF FØDSELSDAGE I TUMLEHØJ

Når der fejres fødselsdag for børnene, kan det foregå i børnehaven eller i hjemmet.

Vi opfordrer til, at den ”sunde tanke” tænkes ind i planlægningen f.eks. groft brød, varm mad, frugt og grøntfald, vand/mælk.

Hvis der serveres kage eller lignende, kan det sagtens kombineres med noget sundt.

Vi opfordrer endvidere til, at der ikke udleveres slikposer til børnene.

## FEJRING AF FØDSELSDAGE PÅ SKOLEN

Børnene inddrages i hvordan vi fejrer fødselsdage i de enkelte klasser.

Et eksempel kunne være at eleven bestemmer hvilken leg man skal lege i gymnastiksalen.

Der ideudveksles mellem klasserne.

Fødselsdage på skolen fejres *uden* omdeling af noget spiseligt og/eller drikkeligt.



## TRADITIONER

- Tumlehøj afholder julearrangement, hvor der serveres æbleskiver
- Tumlehøj besøger hver jul den lokale bager og bager småkager
- Tumlehøj giver børnene en is til deres afslutningsovernatning
- 6. Kl. uddeler karameller sidste skoledag
- Skolefesten i januar; her må sælges vand, sodavand og slik samt serveres kage
- I december måned er der juleudstilling på skolen. Her sælges æbleskiver, saftvand og småkager
- I forbindelse med undervisning i faget madkundskab inddrages retter med sukker i det omfang det er naturligt. Samtidig fokuseres på undervisning i sund kost.
- Ved arrangementer uden for SDI'en kan børnene, ifølge aftale med personalet, selv medbringe lommepenge til køb af slik m.m. Her vil der blive anbefalet et max antal kroner som forældre/børn forventes at følge. Der kan ligeledes forekomme arrangementer, hvor personalet beslutter at der ikke medbringes lommepenge.

# DE 10 KOSTRÅD



## Eksempler på sunde snacks

**Råkost**

**Rosiner**

**Minimajs**

**Ostestave**

**Majskolbe**

**Peberfrugt**

**Kyllingelår**

**Agurkestave**

**Tørret frugt**



**Hårdkogte æg**

**Nødder / mandler**

**Kogte grøntsager**

**Nye kogte kartofler**

**Udskårede frugtstykker**

**Cherrytomater / tomater**

**Gulerødder / gulerodsstave**

**Salater: pasta, kartoffel, m.v.**