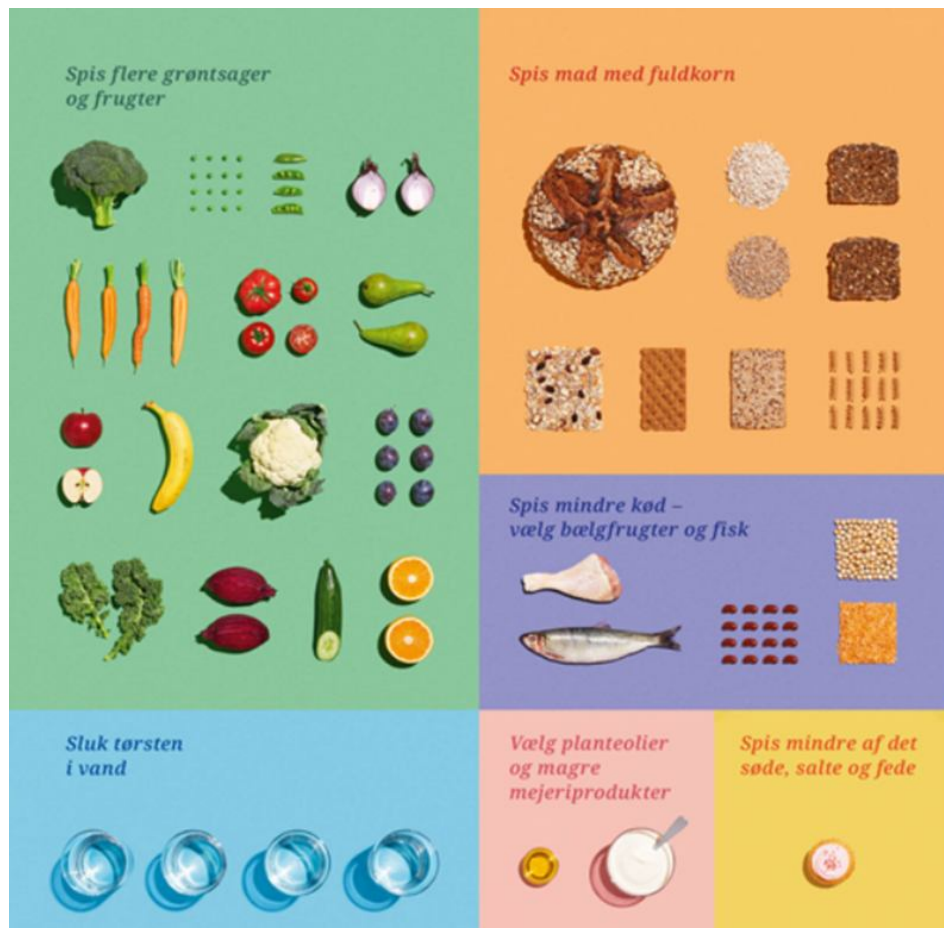


# De 6 kostråd



(Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk))

## Kostpolitik for Ravsted Børneunivers

Vi har her i Ravsted Børneunivers udarbejdet følgende kostpolitik, dels så vi kan få skabt en fælles holdning til, hvad madpakken kan indeholde og arbejde mod samme mål, så både forældre og børn kan få kendskab til de 6 kostråd.

### Vores overordnede mål for Ravsted Børneunivers kostpolitik:

Vi vil i Ravsted Børneunivers gerne være medvirkende til og samarbejde med hjemmene om, at vores børn og elever får en viden om sund kost.

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge i Universet med henblik på fremme af sundhed og velvære som giver børnene mulighed for at udvikle sig optimalt – motorisk, mentalt og socialt.
- At fremme børnenes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen / indlæringen
- At skabe glade aktive børn, som trives.
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt, så som overvægtsproblemer, spiseforstyrrelser og fejllærning.

## Skolen:

Vi forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen.

Det forventes også at alle har en madpakke med hjemmefra, samt de der skal i fritidsordningen. Det anbefales at alle børn og elever drikker mælk eller vand. Det er muligt at tilmelde sig en mælkeordning på skolen.

## Nye tiltag der skal implementeres:

- Ønske om en årlig emneuge omkring kost og motion i forbindelse med motionsdagen. Evt. spises en energirigtig morgenmad i klasserne hver dag i hele uge. Praktisk madlavning fx sundmad over bål.
- På forældremødet hvert år snakkes om madpakker og spise-pauser – kontaktførelse står for oplæg.

## Børnehaven:

I børnehaven tilbydes morgenmad indtil kl. 7.30 i form af havregryn eller cornflakes. Der forventes at alle børn har en madpakke med til formiddag, middag og til eftermiddagsfrugt. Børnene får mælk til deres middagsmadpakke.

På forældremødet hvert år snakkes om madpakker

## Dagplejen:

Der er fuld forplejning i dagplejen og der tages højde for børnenes individuelle behov.

Vores dagplejere sørger for en sund og varieret kost der lever op til kostrådene.

## Indhold i madpakken:



### Ja tak i madpakken:

Groft brød

Grønsager (Blomkål, sukkerærter, gulerødder, agurk, kål, peberfrugt mm.)  
Ostestave, nye kogte kartofler, pastasalat, grove pizzasnegle  
grove pølsehorn, kyllingelår, hårdkogt æg, frikadeller  
Salater: Pasta, råkost, kartofler

**Godter:** Müslibar, riskager, tørret frugt, nødder, snackpølse.



### Nej tak i madpakken:

Danone yoghurt

Hvidt brød

Kiks

Pålægschokolade og nutella

Soft / Juice / Kakaomælk

Mælkesnitte

Chips

Slik

Sodavand

***I forbindelse med børnefødselsdage på skolen og i børnehaven er ovenstående også vejledende.***

Udover det sunde måltid siger vi ja tak til **ENTEN:**

1 stk. kage

En lille slikpose

En flødebolle

En is

Alt med måde☺