

Kost politik



Randers Kristne Friskole
Vuggestue | Børnehave

”KOSTEN ER VIGTIG”

BØRNENE SKAL VOKSE OG UDVIKLE SIG, OG DET ER DERFOR VIGTIGT AT DE FÅR, HVAD DE SKAL BRUGE AF ENERGI OG NÆRING.



VI PRIORITERER EN SUND OG NÆRENDE KOST

Sund mad som grobund for leg og læring

Børnene skal vokse og udvikle sig, og det er derfor vigtigt, at de får hvad de skal bruge af energi og næring for at kunne takle de gode oplevelser og udfordringer hverdagen byder på.

En sund og alsidig kost har betydning for at kunne tilegne sig læring og begå sig socialt blandt de andre børn. Gode lege eller mange konflikter kan have direkte sammenhæng med den mad der indtages.

De madpræferencer børnene tillærer sig i børneårene er desuden af stor betydning for hvilke madvaner de får senere i livet og fører med sig videre til deres kommende familier.

Der er enkelte dage hvor vi afviger fra vores hverdags-kostpolitik, og det er på fødselsdage og særlige mærkedage. En børnefødselsdag skal være en sjov og glad dag med fest, farver og nye madoplevelser, som kan inspirere og vække begejstring hos børnene. Vi opfordrer vores forældre til at lave en sund fødselsdag – maden kan laves festlig med frugt og grønt, og dermed give masser af smag, energi og sund mad.

I børnehaven frabeder vi os slikposer, og i vuggestuen må man gerne medbringe én usund ting ved fødselsdage og andre mærkedage.

Du er altid velkommen til at stille spørgsmål og komme med gode idéer og råd til institutionens personale.

"GODE LEGE ELLER MANGE KONFLIKTER KAN HAVE DIREKTE SAMMENHÆNG MED DEN MAD DER INDTAGES"



SÅ ER DER SERVERET!

MORGENMAD

Vi tilbyder næringsrig morgenmad hver dag kl. 06:30 - 07:30.

Vi vil gerne opfordre forældrene til ikke at medbringe morgenmad hjemmefra.

FORMIDDAGSMAD

Børnene i vuggestuen tilbydes formiddagsmad kl. 08:45, og børnehavebørnene tilbydes formiddagsmad ca. kl. 09:00.

Der er ofte friskbagte boller og frugt, og dejlig koldt vand til.

MIDDAGSMAD

I vuggestuen spiser vi ca. kl. 10:30. Der bliver serveret varm mad 3 gange om ugen og rugbrødsmadder 2 gange om ugen med mælk til.

I børnehaven spiser vi de medbragte madpakker ca. kl. 11:00, og drikker mælk eller vand til.

Vi vil gerne opfordre jer forældre til at sørge for en sund og nærende madpakke.

EFTERMIDDAGSMAD

Der serveres eftermiddagsmad ca. kl. 13:45.

Det varierer fra dag til dag hvad der bliver serveret, netop for at sikre alsidighed i børnenes madvaner.

Der bliver serveret vand til måltidet.

BEMÆRK

I forhold til vuggestuen er al mad inkluderet i forældrebetalingen.

Børnehavebørn medbringer selv madpakker, og betaler 100 kr. pr. måned for morgenmad, formiddags- og eftermiddagsmad.





VORES KOSTPOLITIK

- 1. Den mad der tilbydes skal tilstræbes at leve op til fødevarestyrelsens anbefalinger for mad til børn.*
- 2. Maden skal passe til barnets udvikling og alder*
- 3. Diætkost skal være begrundet.*
- 4. Der serveres dansk mad*
- 5. Børnenes måltider skal give grobund for et godt, socialt samvær og fællesskab*

