

## Formålsbeskrivelse

Formålet med denne politik er at fremme den sunde kost i Båring Børneunivers med henblik på at sikre optimale forudsætninger for børnenes koncentration, læring og trivsel. Det er i bestyrelsen besluttet, at Børneuniverset følger de officielle kostråd. De mindste børn i skolen kan ofte have svært ved at nå at indtage madpakker med alt for mange elementer. Vores anbefaling er derfor:

## *Keep it simple*

Bestyrelsen vil med kostpolitikken sikre at:

- Der opfordres til og dannes ramme om sunde kostvaner hos børn og elever i Børneuniverset
- Fødevarestyrelsens kostråd udbredes til alle i og omkring Børneuniverset
- Elever, børn, forældre og medarbejdere er bevidste om kostens betydning for koncentration, læring og trivsel

Båring Børnehus kostpolitik tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens 7 kostråd for børn fra 2 år, der lyder:

1. Spis flere grøntsager og frugter
2. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
3. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
4. Spis mindre af det søde, salte og fede
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mad med fuldkorn
7. Sluk tørsten i vand (0-3 årige ingen saft eller sodavand. 3-6 årige maks. 3dl sodavand eller saft om ugen. 7-15 årige maks. ½ liter sodavand eller saft om ugen.)

Særligt for børn under 2 år gælder: de skal ikke have magre mejeriprodukter. Og de skal sjældent/ikke have produkter med tilsat sukker, samt ingen aktiv saltning af maden.

Herudover et par officielle supplerende tips fra Fødevarestyrelsen: Begræns madspild og gå efter nøglehullet. Se også Fødevarestyrelsens pjece om gode råd til madpakken: [Giv madpakken en hånd](#)

## Principper for kost, mad og måltider i Båring Børneunivers

I Båring Børneunivers ønsker vi at skabe et positivt samarbejde om kostvaner mellem skole og hjem, og da vi ved, at gode vaner bliver lagt tidligt i livet, ønsker vi at motivere og stimulere børnene til en sund livsstil.

Børns sundhed, udvikling og velfærd er først og fremmest et forældreansvar, men i Båring Børneunivers er det også et fælles ansvar.

Grundlæggende har forældrene ansvaret for den mad børnene får eller tilbydes, men da børnene ofte indtager flere af dagens måltider i skolen eller i SFO-tiden, er sund adfærd omkring måltidet til en vis grad også en opgave for pædagoger/lærere.

## Skole- og SFO-del:

### Forældrenes ansvar:

- At sikre, at deres børn har spist et mættende morgenmåltid inden skoledagen begynder.
- Forældre opfordres til at følge Fødevarestyrelsens kostråd, og madpakken skal derfor bestå af en sund og varieret kost samt en drikkedunk med vand.
- Forældre kan benytte sig af muligheden for at tilkøbe skolemælk.
- At respektere, at der ikke indtages chips, slik, kage eller lign. på skolen (undtaget ved særlige lejligheder som fx fødselsdage, skolefest, majmarked, fastelavn o.lign.)
- At børnene medbringer "lidt men godt" til uddeling i klassen ved fødselsdage. Se i [Fødevareguiden](#) for børns anbefalede maks. ugentlige indtag af tomme kalorier.

### Børneuniversets ansvar:

- At undervise i sund kost/de nationale kostråd på alle klassetrin, fx i forbindelse med Go Cook. Men også opmærksomhed på, hvordan kost, kultur og traditioner hører sammen, og hvordan man sikrer en god dialog om kost blandt børnene.
- At børneuniversets kostpolitik kommunikeres ud ved fx forældremøder, og at vi alle i børneuniverset hjælper med at huske hinanden på kostrådene samt sikrer en gensidig, løbende kommunikation omkring medbragt mad.
- At personalet dagligt støtter børnene i at få tid og rum til at spise deres madpakke.
- At der kun ved særlige lejligheder serveres fx sodavand, slik, kage, chips o.lign.
- At morgenmåltidet, der tilbydes i SFO'en følger de nationale kostråd og ikke indeholder tilsat sukker.

## Børnehuset

### Forældrenes ansvar:

- At den medbragte formiddagsmad indeholder ernæringsrig mad, frugt, knækbrød, rugbrød, og at der tænkes et minimum af sukker.
- At der i Børnehuset ved fødselsdagsfejring ikke medbringes sukkerholdige fødevarer. Forældre er velkomne til at medbringe et stk. frugt, en bolle eller grøntsagsstave til uddeling til barnets spisegruppe.

### Børnehusets ansvar:

- Madordningen i Børnehuset, samt morgenmadstilbuddet i Børneuniverset følger kostrådene og der tilbydes varieret ernæringsrig frokost af både varmt og koldt med 98% økologi.
- Omgivelserne inddrages aktivt til synliggørelse af Kostrådene, ligesom de kan delagtiggøres i konceptet jord-til-bord med ture til lokale frugtavlere og landmænd.
- At fødselsdagsfejring i hele Børnehuset er sukkerfri.

Vedtaget på fællesbestyrelsesmøde den 2. oktober 2024



Nicki Bramsen, formand



Henrik Jensen, fællesleder

# Madpakkehånden



## Madpakkehånden

En sund og varieret madpakke, der samtidig tager hensyn til klimaet, indeholder mad fra de fem forskellige fødevarergrupper, som står skrevet på hver finger:

- Brød - fuldkornsbrød, helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt: snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet: bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk: forskellige slags fisk og skaldyr
- Frugt: det friske og søde



Så meget plads er der til tomme  
kalorier PÅ EN UGE for børn 3-6 år

**SPIS MINDRE  
SUKKER**



Foto: Fødevarestyrelsen



Så meget plads er der til tomme  
kalorier PÅ EN UGE for børn 7-10 år

**SPIS MINDRE  
SUKKER**





Så meget plads er der til tomme  
kalorier PÅ EN UGE for børn 11-15 år

**SPIS MINDRE  
SUKKER**



Foto: Fødevarestyrelsen