

### Princip for kost og måltider, Ådalens Børnehus og Skole

Syddjurs Kommune vedtog i december 2018 en overordnet [Mad- og måltidspolitik](#), som dette princip udspringer af.

Mange børn er i daginstitution eller skole og SFO en stor del af dagen og spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider her. Sund, mættende og velsmagende mad og gode måltidsoplevelser i institution og skole har derfor stor betydning for børns sundhed og trivsel. Måltiderne skaber grobund for læring. Med gode rammer om måltiderne kan børn udvikle deres spisevaner, praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed, og de kan indgå i et socialt fællesskab med de voksne og hinanden. Måltiderne skal med andre ord være rammen om nærende og nærværende fællesskaber og understøtte kommunens fokus på økologi og bæredygtighed i det omfang, det er muligt.

I Mad- og måltidspolitikken har Syddjurs Kommune sat tre fokusområder:

1. **Læring, madkultur og maddannelse** – Inspiration og motivation i en tidlig indsats
2. **Gode, sunde og nemme valg** – Viden og valg skal gå hånd i hånd
3. **Et godt spisemiljø** – Fællesskab, medindflydelse og ejerskab omkring måltidet

Måltidet er en hverdagsaktivitet, der udgør et pædagogisk læringsmiljø, som åbner for, at børn kan trives, lære og udvikle sig. En god måltidskultur er et væsentligt element i børnenes dannelse.

Bestyrelsens princip for kost og måltider for Ådalens Børnehus og Skole, skal sikre at der i de lokale handleplaner for henholdsvis Børnehuset og Skole, tages tydeligt afsæt i princippet, for på denne måde at skabe gode rammer for børn og skoleelever og skabe tryghed for både forældre, vikarer og nyt personale.



#### Ådalens Børnehus

- Måltidet skal opleves som et godt samlingspunkt, hvor der bl.a. er lejlighed til at snakke med børnene om, hvor maden kommer fra. Det er vigtigt at der er madglæde i måltidet, og derfor skal der sættes en tydelig ramme som skaber ro og forudsigelighed for barnet.
- Børnene skal med tiden mestre almen dannelse omkring måltidet. Ex vis lære at selv at hælde op, spise på en god måde, blive siddende ved bordet til alle er færdige. Evt. hjælpe med at dække rullebord, rydde op, lære om god håndhygiejne før og efter måltidet.
- Børnene spiser egen medbragt mad. Dette gælder både evt. morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Det er altid forældrenes ansvar, hvad deres barn/børn har med til måltiderne. Børnene bestemmer selv hvad de vil spise fra deres madpakke, og i hvilken rækkefølge. Det som er i madpakken, er det som forældrene har vurderet, er det rigtige for deres barn.
- Personalet har ved velkomstmøderne ind i Børnehuset, bl.a. fokus på at opfordre til det gode, sunde og nemme valg for børnene og vil desuden løbende udsende eller opsætte inspirationsmateriale til forældrene. Personalet kontakter de enkelte forældre, hvis det opleves at et pågældende barn ikke har energi og overskud til dagens aktiviteter, gennem de madpakker der er med, ligesom der også skrives ud i nyhedsbreve, hvis der er en tendens til for megen "usundt" i madpakkerne.
- Børnene vil i deres institutionsliv, lære om forskellige madkulturer og traditioner, og de vil som pædagogisk redskab også indgå i fremstillingen af mad.

## Bestyrelsen for Ådalens Børnehus og Skole

- Den mad der lejlighedsvis serveres i Børnehuset, skal som udgangspunkt tage afsæt sundhedsstyrelsens anbefalinger og vil derfor også kunne variere ift. barnets alder.
- Til information kan der oplyses, at kommunalt tilbud om madordning senest er fravalgt i 2020 på baggrund af drøftelse og beslutning fra forældre, personale og bestyrelse i Ådalens Børnehus.

Der findes yderlige uddybende praktiske informationer vedr. kost i dagligdagen, fx i forbindelse med ture ud af huset og festlige begivenheder såsom fødselsdage i velkomstmappen, som der tages udgangspunkt i ved vuggestue- eller/og børnehavestart.

### Ådalens Skole

- Det er vigtigt, at hver elev medbringer en let tilgængelig, tiltalende, næringsrig madpakke til både formiddag og frokost og til eftermiddag for SFO- og klub-børnene. Der spises ofte i løbet af en skoledag - og ofte spises der meget! Et alternativ til madpakken kan være skolens madordning.
- Ved festlige begivenheder som f.eks. fødselsdage, er det valgfrit om eleven uddeler eksempelvis frugt, boller kage eller slik i klassen.
- Ved særlige årlige begivenheder som fastelavn, jul og lign. kan teamet i samråd med den enkelte klasses forældreråd beslutte, om der skal sørges for noget fællesforplejning til klassen.
- Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give eleverne appetit på en god og lærerig skoledag.
- Måltidet er mere end mad og mætte maver. Det gode måltid skaber glæde, nydelse, samvær, trivsel og lyst til at spise sundt. Madpakker fungerer bedst, når der er gode rammer om måltidet.
- Gode rammer kræver, at alle er bevidste om, hvor meget måltiderne betyder.
- I indskoling og på mellemtrin spiser eleverne frokost i hver deres klasse under opsyn af en lærer eller pædagog inden deres store frikvarter.
- I udskolingen er der tradition for, at hver klasse har hver deres bord i "Mødestedet". Den gode måltidsoplevelse understøttes, hvis omgivelserne er rare at spise i, hvilket de er i "Mødestedet". Et spisemiljø med ro, god akustik, hyggelig belysning, udluftningsmuligheder, behagelig temperatur, god indretning og plads til at sidde sammen, giver gode forudsætninger for, at maden bliver spist.

Det er muligt at bestille mad- og mælk til frokost via skolens mælke- og madordning, da der ikke er en decideret kantine på skolen.

Bestyrelsen henviser til de officielle kostråd, som kan findes her:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Desuden vil bestyrelsen inspirere med materiale til sunde og nærende madpakker:

**Gi' madpakken en hånd:** <https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

*Vedtaget af bestyrelsen, Ådalens Børnehus og Skole, marts 2021.*

Spis planterigt,  
varieret og ikke  
for meget

