

Principper for kost hos Gjessøs Børn

Gjessøs Børn er en samlet betegnelse for Gjessø børnehave, skole og fritidstilbud. Fællesbestyrelsen har fastsat nedenstående principper for Gjessøs Børns virksomhed i overensstemmelse med dagtilbudsloven §16a og Silkeborg Kommunes retningslinjer for fleksibel kostordning i daginstitutioner.

Formål:

Principperne for kost hos Gjessøs Børn skal sikre, at børnene er veloplagte, læringsparate og i fysisk og mental trivsel. Det skal endvidere medvirke til en stigende opmærksomhed omkring betydningen af sunde kostvaner videre gennem livet. Dette skal ske gennem information og guidning af børn og forældre, så ingen er i tvivl om betydningen af sund og varieret kost, og så alle har et grundlag for at træffe de rigtige valg i den forbindelse. Principperne skal ligeledes være med til at fremme børnenes mad- og måltidskultur.

Mål:

- Børnene har overskud til leg og læring og er i stand til at opretholde energien dagen igennem.
- Børnene er bevidste om kostens betydning for deres sundhed og trivsel.
- Børnene kender til måltidskultur og har forståelse for måltidets sociale betydning.
- Forældrene er oplyst om, og klar over, deres ansvar for børnenes kostvaner.
- Børnene kan med tiden tage et voksende ansvar for madlavning, madpakker, oprydning mv.

Institutionens ansvar:

- Børnehaven har udarbejdet en kostpolitik, som følger Sundhedsstyrelsens 10 officielle kostråd og kan findes på Forældreintra.
- Der er lavet retningslinjer for fødselsdage i børnehaven. Disse findes ligeledes på Forældreintra.
- Børnehaven sikrer med den forældrevalgte kostordning, at alle børn får sund og varieret mad hver dag.
- SFO'en tilbyder et sundt morgenmåltid til de børn, der møder ind om morgenen.
- Institutionen sikrer gode rammer om måltidet. I børnehaven betyder det, at hele gruppen spiser sammen i en god og hyggelig atmosfære. Børnene lærer at sende kander og fade rundt, opfordres til at smage på maden og tager del i oprydningen. I skolen er der afsat tid til spisning af egen medbragt mad hver dag. Her skabes ro om måltidet og gives plads til samvær eleverne imellem og med lærere og pædagoger. Der er altid en voksen tilstede under spisningen.
- Både børnehave, SFO og klub inddrager børnene i planlægning, madlavning og oprydning i det omfang det er muligt i forbindelse med spisesituationer og pædagogiske aktiviteter.

Forældrenes ansvar:

- Forældrene har det primære ansvar for den del af børnenes daglige kost, der ikke er indeholdt i kostordningen.
- Forældrene forventes at bakke op om kostpolitikken - det er fx betydningsfuldt for barnet, at forældrene taler positivt om måltiderne/madplanen i børnehaven.
- Forældrene forventes at arbejde aktivt for, at børnene tillægger sig sunde kostvaner.

