



**FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB**

2025

Læs mere om vores kostprincip på
Brattingsborgskolen hjemmeside
Kostprincippet revurderes og ajourføres løbende.

KOST PRINCIP



BRATTINGSBORGSKOLEN

SDI | SKOLE, SFO & DAGINSTITUTION

På Brattingsborgskolen SDI er arbejdet med sund kost, motion og trivsel en naturlig del af hverdagen.

Der er løbende fokus på sund og ernæringsrigtig kost i hele forløbet fra børnehaven op igennem hele skoleforløbet.

Vores fokus er på at børnene indtager ernæringsmæssig korrekt kost for at de kan være oplagte og klar til læring

Det er hovedsageligt forældrenes ansvar, at børnene får en sund og ernæringsmæssig korrekt kost.

Som institution anbefaler vi/opfordrer vi til at børnene får sunde, nærende og mættende madpakker/måltider i løbet dagen.

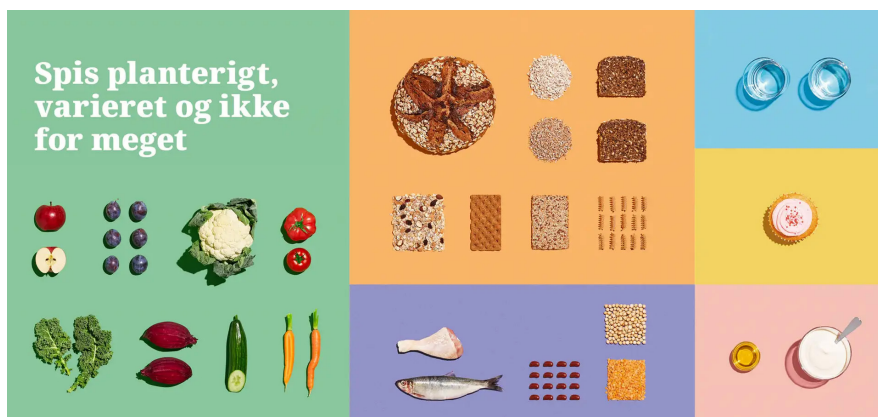


Illustration: Fødevarestyrelsen

Vi henviser til
"De officielle kostråd"
fra Sundhedsstyrelsen



..."Det kan virke som en uløselig situation, at vi på den ene side har ansvar for at lære dem gode madvaner, men på den anden side ikke må bestemme, hvad de skal spise.

Én måde at løse det på er at blive helt klar over, hvor vores ansvar slutter og børnenes begynder. Den første, vigtige erkendelse er, at vi slet ikke har ansvaret for at de spiser sundt.

Hvilken mad de propper i munden og synker, er jo uden for vores direkte kontrol. Vi har til gengæld ansvaret for, at de får de bedste muligheder for at spise sundt. Resten er op til dem"

Madro side 90 –

Anne Gaardmand & Morten Elsøe.

Politikkens Forlag 2020 1. udgave, 6. oplag

Kostprincippet i praksis

Alle forældre orienteres om Brattingsborgskolens SDI's kostprincip når deres børn starter i Tumlehøj og igen når de starter i 0. klasse.

Madpakker/måltider

- For alle måltiderne, både i børnehaven, skolen og fritidsdelen er der fokus på at måltiderne foregår i en rolig og hyggelig atmosfære.
- Børnehaven byder på morgenmad – Havregryn, havrefras og havregrød. Alle med rosiner som drys. Ca kl 9, 11 og 13.30 spiser børnene deres medbragte madpakker. Der afsættes god tid til at spise
- På skolen er der afsat 15 minutter til at spise frokostmadpakken (som kan forlænges yderligere ind i klassens)
- SFO byder på morgenmad – Havregryn, havrefras og havregrød. Alle med rosiner som drys.
- Om eftermiddagen vil der oftest være indlagt spisepause omkring kl 13.30 hvor børnene kan spise deres medbragte madpakker, alternativt spises der før eller efter planlagte aktiviteter.
- KLUBBEN byder dagligt på mad/mellemmåltid kl 13.30. Enkelte dage er børnene med til at lave maden og har medbestemmelse på hvad menuen består af – dog med obs på de officielle kostråd

Mælkeordning

Alle børnene både i børnehaven og skolen kan bestille mælk daglig via Mejeriernes Skolemælksordning.

Vand

På skolen er der adgang til frisk, koldt vand fra vandkøleren. Børnene skal selv sørge for vanddunke.

Undervisning

Skolens elever undervises og arbejder tilbagevendende med emnet sundhed – sund kost – fra bh.kl. – 6.kl. Undervisningen fokuseres i faget hjemkundskab i 6.kl.

Fødselsdage

I børnehaven

- Vi opfordrer til, at den "sunde tanke" tænkes ind i planlægningen eks. grovboller, varm mad, frugtfade, vand/ mælk m.m. Hvis der serveres kage eller lignende, kan det sagtens kombineres med noget sundt.
- Vi opfordrer endvidere til, at der ikke udleveres slikposer til børnene.
- Vi opfordrer til samme tilgang hvis fødselsdagen holds i barnets eget hjem

På skolen

- Fødselsdage fejres med morgensang til fødselarerne
- Fødselsdage på skolen fejres uden omdeling af noget spiseligt/ drikke.

Kostprincippet ajourføres og revideres løbende.

