

## **Kostpolitik for skole og daginstitutioner i Slagelse Kommune**

### **Forord**

Slagelse Kommunes børne- og ungepolitik forpligter til et tværfagligt samarbejde mellem de personalegrupper, der til dagligt har med børn at gøre. Ved en tværfaglig kvalificeret indsats skal der udvikles nye forebyggende tiltag. Som et led heri er der blevet udviklet et forslag til en overordnet kostpolitik. Kostpolitikken er målrettet madordninger som kommunen har ansvar for.

Kosten har stor betydning for børns vækst, udvikling og risiko for sygdomme senere i livet. Hvis børn tidligt lærer at spise sundt, vil det få betydning for deres kostvaner resten af livet, og dermed bidrage til at forebygge overvægt og kostrelaterede sygdomme, som f.eks. diabetes og hjerte/kar - sygdomme. Kostsammensætningen er også af stor betydning for udvikling af huller i tænderne.

Børn, der får energibehovet dækket på en ordentlig måde, vil have lettere ved at koncentrere sig i undervisnings-situationer og dermed have større mulighed for indlæring. Der er en sammenhæng mellem stort sukkerforbrug og hyperaktivitet.

Kosten er en del af vores måltider. Måltiderne indeholder pædagogiske, sociale og kulturelle og muligheder, som bør bruges positivt i hverdagen.

Når vi køber forskellige produkter, tager vi indirekte stilling til produktionsmetoder, økologi og et bestemt værdigrundlag. Det er vigtigt i en kostpolitik, at forholde sig til alle disse elementer af kost.

### **Formål**

- At fremme sunde kostvaner, herunder skabe forudsætning for social og individuel trivsel.
- At skabe en fælles ramme på kostområdet for alle børn og unge i kommunen
- At kostpolitikken indgår i de enkelte institutioners og skolars dagligdag

- At medvirke til kontinuitet ved skift fra den ene institution til den næste.

## Kostpolitik for de 0-6 årige

1. Børn i alderen 0-6 år i dagpleje og daginstitutioner, bør sikres en sund kost, der tilgodeser de ernæringsmæssige behov, de har på det aktuelle udviklingstrin.

Kosten skal være sammensat efter de retningslinier som Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler. Disse kan opfyldes ved at følge de 8 kostråd som lyder:

- Spis frugt og meget grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 60 minutter om dagen.

2. Kosten skal tilberedes så den kan spises af barnet i overensstemmelse med alder og motoriske udvikling.

3. Kosten skal dække børnenes energibehov i det tidsrum de er i dagtilbud. Det vil sige, at der også skal tænkes på mellemmåltider.

4. Der skal tages rimelige hensyn til kultur, religion og specielle kroniske lidelser.

5. Slik, kager og søde læskedrikke skal begrænses til særlige lejligheder.

6. I dagplejen og daginstitutionerne skal børn have mulighed for at lære sunde kostvaner, idet der sættes fokus på samvær og tid til at spise. Maden skal indtages i hyggelige omgivelser og på en sådan måde, at lysten til at spise fremmes mest muligt.

7. Børnene skal involveres i de daglige gøremål i forbindelse med bespisningen.

8. Der skal tilbydes frisk drikkevand.

9. I de institutioner, hvor der er en etableret madordning, skal der mindst være en medarbejder, som har et godkendt hygiejnecertifikat.

10. Dagplejen og daginstitutionerne skal i samarbejde med forældrene udarbejde og vedligeholde deres egen kostpolitik, der skal tage udgangspunkt i kommunens overordnede kostpolitik.

11. Kostpolitikken skal være bekendt for alle forældre, og forældrene bør opfordres til at tage udgangspunkt i retningslinierne om ernæringsrigtig, varieret og sund kost. Personalet skal være med til at rådgive forældre om sunde madpakker.

12. I forbindelse med implementering af kostpolitikken skal der være fokus på vigtigheden af frisk luft, fysiske udfordringer og motion - som dele af en helhed omkring sundhed. Dette skal indgå som en naturlig del af børnenes hverdag.

## Kostpolitik for de 6-18-årige

1. Børn i alderen 6 - 18 år i skoler, SFO, klubber og fritidshjem, bør sikres en sund kost, der tilgodeser de ernæringsmæssige behov, de har på det aktuelle udviklingstrin.

Kosten skal være sammensat efter de retningslinier som Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler. Disse kan opfyldes ved at følge de 8 kostråd som lyder:

- Spis frugt og meget grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 60 minutter om dagen.

2. Kosten skal dække børnenes energibehov i det tidsrum de er i skolen, SFO, klubber og fritidshjem, det vil sige, at der også skal tænkes på mellemmåltider.

3. Hvis der er skolebod/skolekantine eller madordninger, bør tilbuddene være ernæringsrigtigt sammensat. Kosttilbud skal være synlige, lettilgængelige og overskuelige.

4. Der skal tages rimelige hensyn til kultur, religion og specielle kroniske lidelser.

5. Skolen skal i samarbejde med skolebestyrelsen og eleverne udarbejde og vedligeholde deres egen kostpolitik, der skal tage udgangspunkt i kommunens overordnede kostpolitik.

6. Kostpolitikken skal være bekendt for alle forældre, og forældrene bør opfordres til at tage udgangspunkt i retningslinierne om ernæringsrigtig, varieret og sund kost.

7. I skolen, SFO, klubber og fritidshjem skal børn have mulighed for at lære sunde kostvaner, idet der sættes fokus på samvær og tid til at spise. Maden skal indtages i hyggelige omgivelser og på en sådan måde, at lysten til at spise fremmes mest muligt.

8. Der skal være adgang til frisk drikkevand.

9. I forbindelse med implementering af kostpolitikken skal der være fokus på vigtigheden af frisk luft, fysiske udfordringer og motion - som dele af en helhed omkring sundhed. Dette skal indgå som en naturlig del af børnenes hverdag.

10. Kostpolitikken bør afspejles i hjemkundskabsundervisning og skolens holdning til at eleverne køber usund mad/drikkevarer i frikvartererne uden for skolens område.

## Perspektivering

- Det er nødvendigt at respektere de centrale udmeldinger fra regeringen og evt. ændringer i lovgivning i forhold til kost. Der skal ligeledes tages hensyn til lokalpolitiske udmeldinger.
- Ved fremtidigt skole-/daginstitutionsbyggeri og modernisering bør det tilstræbes at der indrettes køkkener/kantinefaciliteter ihht gældende lovgivning. Eleverne skal have adgang til håndvask, helst i selve det lokale, hvor der spises - evt. i gangen lige udenfor.
- I fremtiden bør der sigtes mod madordninger/bespising.
- Sundhedsplejen, tandplejen m.fl. kan også rådgive omkring kost.
- Kostpolitikken skal afspejle udvikling/nye tiltag/forskningsresultater m.m., hvilket også skal indgå i evalueringen af kostpolitikken, som skal foretages en gang om året.
- Det bør tilstræbes jævnlige at lave større fællesarrangementer med oplysende temaer, evt. i de 13 distrikter
- I de 3 områder bør der udpeges fokuspersoner som er ajourført på kostområdet og som kan inspirere både forældre og personaler.