BØRNE SPORET
FASTER ASTRUP

Kostpolitik

Formål
At skabe tydelige rammer for børnenes måltider således at alle børn tilbydes en sund, varieret og ernæringsrigtig kost, der understøtter deres trivsel, udvikling og læring. Vi lægger vægt på, at sunde kostvaner grundlægges tidligt i barndommen, så børnene får et solidt fundament for et sundt liv – både nu og på længere sigt.

Mål
- At understøtte og forankre de nationale kostanbefalinger hos børn og forældre.
- At skabe læringsmiljøer, hvor børn motiveres til at udvikle sunde vaner og en positiv tilgang til mad
- At styrke børns og forældres bevidsthed om sammenhængen mellem kost, trivsel og læring
- At understøtte, at børn opnår viden om sunde kostvaner og kan kende forskel på sund og mindre sund mad

Mad er energi og sociale sammenhænge:
Madens primære funktion er at stille sulten og give energi. Derudover tillægger vi maden stor betydning i sociale sammenhænge. I Børnesporet prioriterer vi, at måltidet gøres til en god samlingsstund. Måltidsstunden har også som funktion at børnene lærer gode vaner og ikke mindst social adfærd. Vi har faste rutiner og tidsrum, hvor der spises frokost, og det er de voksne, der sætter og håndhæver rammerne omkring måltidet. Vi tvinger ikke børnene til at spise op, men opfordrer dem til at spise færdig, og det resterende sendes retur til hjemmet, så forældrene kan se, hvad børnene har spist den pågældende dag.

Vuggestue
Vi tilbyder morgenmad hver dag fra kl. 6.20 – ca. 7.30. Vi serverer havregryn, havregrød, brød o.l. Der serveres letmælk til morgenmaden.
Kl. 9 får vi formiddagsmad.
Kl. 11 spiser vi frokost. I vuggestuen tilbyder vi brød med forskelligt pålæg, som bliver varieret. Der tilbydes forskellige ting til f.eks. pasta m.m. Om eftermiddagen serveres eftermiddagsmad.

Børnehave
Vi tilbyder morgenmad hver dag fra kl. 6.20 – ca. 7.30. Vi serverer havregryn, cornflakes, havregrød, knækbrød. Der serveres letmælk til morgenmaden. Børnene medbringer selv madpakker, og der spises kl. 9, 11 og 14.

Skolen

Vi prioriterer, at der er tid og ro til at spise madpakker. Vi ønsker at lære børnene, at måltiderne på skolen er vigtige i forhold til at kunne trives og være modtagelig for læring og indgå i sociale relationer og fællesskaber i dagens løb.
I hver klasse spiser en lærer sammen med klassen i mindst 10 min. Her er en god anledning til snak og evt. at læse en historie for at sikre et godt og roligt miljø at spise i. På skolen har vi 4 årlige fællesspisninger, hvor vi i fællesskab laver frokost og spiser sammen. Vi har desuden en mælkeordning, hvor der kan bestilles mælk.

Gratis frokostordning i skoleåret 2026/2027.

Som en særlig indsats arbejdes der på at indføre en ordning med gratis frokostordning for alle skolens elever i skoleåret 26/27. Formålet er at sikre, at alle børn hver dag får et sundt og nærende måltid, der understøtter trivsel, koncentration og læring. Ordningen skal sikre, at alle børn får samme mulighed for sund mad og oplever gode fællesskaber omkring måltidet i skolen. Derudover vil ordningen styrke børnenes madmod.

SFO

Vi tilbyder morgenmad hver dag fra kl. 6.20 – ca. 7.30. Vi serverer havregryn, cornflakes, havregrød og knækbrød. Der serveres letmælk til morgenmaden. Kl. 13:45 spiser vi medbragt eftermiddagsmad.

Samarbejde om madpakkens indhold:

I Børnesporet forventer vi, at forældrene giver deres børn en sund og nærende madpakke med hver dag. Frokosten skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier/kulhydrater, som skal virke hele eftermiddagen. Ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Ernæringsmæssigt har børn ikke brug for slik og kager, da det får blodsukkeret til at stige, og giver en falsk og kortvarig følelse af mæthed. Desuden har sund kost en generel forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme.

Links til gode ideer og vejledning:

www.altomkost.dk
www.diatist.dk
www.arla.dk
https://www.dr.dk/mad

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger.



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frugt** - det friske og søde

Fødselsdage og særlige arrangementer:

Børnesporet ønsker i dagligdagen at være et "slik-frit" område, men når vi fejrer børnenes fødselsdage, er det tilladt med en kage, der er pyntet med slik. I må gerne aftale med personalet, hvordan I ønsker at holde fødselsdag.

Vi ønsker, at der skal og må være forskel på hverdag og fest, så derfor gælder det, at der ved særlige arrangementer, kan blive serveret hjemmebag boller/grovboller eller kage. Kaffe/the til de voksne og vand/saft til børnene. Ved de forskellige festdage er der ingen restriktioner, da der stadig skal være plads til, at der er forskel på hverdag og fest.

Er der spørgsmål til kostpolitikken er du velkommen til at henvende dig til personalet eller skolebestyrelsen. Vi håber at I alle, såvel børn som forældre, vil være med til at støtte op omkring denne politik, så vi sammen kan bibeholde vores sunde børn.

Vedtaget i Fællesbestyrelsen marts 2026. Revideres maj 2027.