



HFO Grønnevang
3400 Hillerød

Tlf.: 7232 7380

Kostpolitik

Sund kost er en vigtig del af et barns udvikling og generelle trivsel. Vi, som pædagogisk institution, har derfor et ansvar for at videregive viden om sundhed og lære børnene om sunde madvaner og en sund livsstil generelt.

Det er vigtigt, at børnene får implementeret de sunde madvaner i deres dagligdag.

Ved at stifte bekendtskab med den sunde kost i en tidlig alder, får børnene erfaringer de kan bringe med sig i deres videre udvikling. Vi skal fremstå som det gode eksempel og lære dem nye og bedre vaner.

Dette kan vi hjælpe til med, ved at lade børnene stifte bekendtskab med den sunde kost f.eks. igennem aktiv deltagelse.

Børnene kommer til os efter en lang dag i skole, hvor de allerede har spist deres frokost, men det er vigtigt, at de også har energi til resten af dagen.

En dag, som for mange af vores børn både indeholder HFO'ens aktiviteter og forskellige fritidsaktiviteter efterfølgende i form af fodbold, svømning, dans osv. Derfor tilbyder vi alle HFO'ens børn et gratis eftermiddags måltid bestående af frugt, brød, ris eller pasta, som skal være med til at give dem den fornødne energi.

Vi skifter fra dag til dag mellem de forskellige ting (frugt, brød, pasta og ris), for ikke at "trætte" børnene med den samme kost hver dag, så de stadig finder det interessant.

I HFO'en har vi fokus på børnenes aktive deltagelse, da vi mener, at det er denne måde, børnene får det største udbytte og lærer mest. Børnene tilbereder derfor selv frugten, vasker og skærer den ud.

Frugten bliver skåret ud, når der er behov for det, så det ikke ligger og bliver kedeligt at se på. Børn (og voksne) spiser med øjnene, og derfor er det vigtigt, at det ser indbydende ud, så børnene får lyst til at spise det.

Dem, der søger for frugten, sørger også for oprydningen bagefter. Børnenes aktive deltagelse er også med til at skabe en god madkultur og en god atmosfære, hvor ens kammerater forbereder et lækkert eftermiddagsmåltid til en.

Og hvor dem, der sørger for måltidet, samtidig får en god oplevelse sammen.

Når børnene tager hjem fra HFO'en tilbydes de igen frugt, brød, ris eller pasta. På denne måde får de lidt ekstra energi til resten af aftenen også og eventuelle yderligere fritidsaktiviteter.

Vi har forsøger kontinuerligt at minimere sukkerindholdet i børnenes eftermiddagsmåltid. Derfor er saftvand, kage o. lign. kun på menuen, når der er fest. Til eftermiddagsmåltidet tilbydes vand, som stilles frem på bordene, så det er let tilgængeligt for børnene.

Børn kan have let ved at glemme at drikke vand i løbet af dagen, og derfor er det vigtigt, at de bliver mindet om det, og dette gør vi ved at gøre det synligt for dem, så de samtidig med måltidet også husker at drikke vand.

Vi har ligeledes sat en fast begrænsning på f.eks. salg af sodavand, når vi holder fester i HFO'en, så vi kan gøre vores for, at børnene ikke får for meget sukker på én gang.

Fremtidige mål:

Vi vil i fremtiden bestræbe os på:

- at minimere sukkerindholdet yderligere. Bl.a. i vores hjemmelavede brød, dette ved at erstatte sukkeret med rosiner, gulerødder o. lign.
- at bruge både hvidt og groft mel, når vi bager.
- at erstatte ketchup med hjemmelavet tomatsovs m. krydderurter.
- at erstatte den hvide pasta med fuldkornspasta.
- at indfører nye ting til eftermiddags frugten, så børnene bliver inspirerede. Dette værende årstidens grøntsager og pasta salat.
- at evaluere vores kostpolitik løbende i personalegruppen og følge op på vores konkrete målsætning.

Med venlig hilsen

Per Bøllerslev

Leder
Hillerød Fritids Ordning Grønnevang
Jespervej 148, 3400 Hillerød