

# Kostpolitik for Vejlernes Naturfriskole og Viben

---

*Bestyrelsens mål med den vedtagne kostpolitik er:*

- at VNF i samarbejde med forældrene arbejder for, at børnene til enhver tid får en ernæringsmæssig sund og tilstrækkelig kost og udvikler sunde spise- og drikkevaner.
- at få sat kosten og kostens betydning på dagsordenen, således at der skabes bevidsthed om emnet.
- at VNF er med til at sikre ernæringsrigtig mad og dermed fremme trivsel, vækst og sundhed og således forebygge sygdom.
- at VNF er med til at fastlægge fundamentet for sunde afbalancerede mad- og måltidsvaner så børnene bliver i stand til at mestre eget liv og sundhed, så størst mulig livskvalitet opnås.

VNF og forældre er bevidste om, at det primære ansvar for børnenes sundhed er i hjemmet, men da de fleste børn opholder sig en stor del af dagen på VNF, er det vigtigt, personalet på VNF bidrager til at give børnene gode og sunde madvaner.

Børnene har madpakker med til formiddag og frokost. Hvad børnene får med på deres madpakker er et forældreansvar. Vi opfordrer vores forældre til at give børnene en sund og robust madpakke, (gerne rugbrød + grønt) med til disse måltider, da det er vigtigt, børnene får langtidsholdbar energi til at kunne være aktive hele dagen. Personalet på VNF bidrager ved, at der afsættes den fornødne tid til indtagelse af måltiderne, ligesom det tilstræbes at måltiderne indtages i en rolig og tryk atmosfære.

Børnehaven serverer mælk til frokost til de børn, der ønsker det. Resten af dagen serveres der vand. I skolen skal børnene selv have drikkedunk med.

Børnehave/SFO serverer morgenmad og eftermiddagsmad hver dag.  
En række basisvarer, som mælk, gryn, mel og frugt vil vi købe økologisk.

Kostpolitikken betyder, at de måltider der tilberedes og serveres på VNF skal følge nedenstående retningslinjer.

De 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

VNF sikrer, i samarbejde med forældrene, at kosten tilpasses eventuelle lægelige anvisninger i forhold til diæter, allergier, spiseforstyrelser m.v.

Vi har især i børnehaven en del allergibørn. VNF ønsker, disse børn skal være en ligeværdig del af fællesskabet omkring måltiderne. Derfor vil der i hvert tilfælde blive lavet individuelle aftaler med forældrene om, hvordan disse børns kost håndteres.

VNF vil, i fornødent omfang, tage hensyn til kostvaner i andre kulturer.

I forbindelse med pædagogiske aktiviteter kan afvigelse fra kostrådene forekomme, så det er muligt at sylte, bage og koge saft f.eks. i forbindelse med vores høstemne og lignende.

Vedtaget august 2016