

Fællesbestyrelsens holdning til sund kost og gode madvaner hos Gjessøs Børn



Ifølge fødevarerstyrelsens anbefalinger er sund, varieret kost og gode madvaner med til at sikre at børn er veloplagte, læringsparate og i fysisk og mental trivsel.

Det er vores overbevisning, at børnene med en nærende og mættende madpakke;

- har overskud til leg og læring og er i stand til at opretholde energien dagen igennem.
- bliver bevidste om kostens betydning for deres sundhed og trivsel.

Man kan læse mere om kostrådene her: [Kostråd til dig](#)



Fødevarerstyrelsens anbefalinger ift. madpakken

Institutionens ansvar:

Fællesbestyrelsen har udarbejdet retningslinjer for fødselsdage i Børnehaven. [Link](#)
I skolen er der afsat tid til spising af egen medbragt mad hver dag. Her skabes ro om måltidet og der er en voksen til stede.

Hvert andet år, i lige år afvikles der valg til kostordning i børnehuset.

Forældrenes ansvar:

Forældrene har det primære ansvar for børnenes daglige kost, ligesom det er et forældreansvar at lære børnene om gode madvaner. Det skal ses som en mulighed for, med tiden, at kunne tage et voksende ansvar for madlavning, madpakker, oprydning mv.

Links

[Tre gode grundprincipper til sund mad](#)

[Klar - parat - madpakkestart](#)

Fællesbestyrelsen december 2024