



Kostpolitik

for Vestre Skoles

SFO

Hvornår tilbyder SFO´en mad?

SFO´en tilbyder børnene morgenmad fra kl. 6.30 - 7.30

Eftermiddagsmad mellem kl. 14.00 - 15.00

Aftensmad ved overnatninger og ture efter kl. 18.00

Morgenmaden er et tilbud til de børn, der møder tidligt, mellem 6.30 - 8.00, altså de børn der har morgenmodul. Eftermiddagsmaden er et tilbud til børn, der er i SFO efter kl. 14.00.

Hvorfor tilbyder SFO´en mad?

Energi, der forhåbentlig kan fremme en aktiv hverdag.

Supplement til forældrenes madpakker.

Sikkerhedsventil for børn, der har glemt madpakken.

Børnene har et naturligt behov for at spise mange gange om dagen.

Det er sundt at spise mange små måltider i løbet af dagen.

Børnene er ofte sultne, når de kommer fra skole.

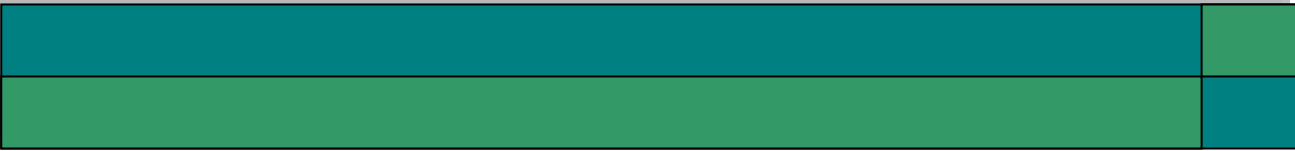
Økonomi/ Effekt mål

Da mad ikke er en naturlig del af SFO´ens budget, betyder dette selvsagt, at der ikke er et stort budget til indkøb. Udgifterne til mad holdes derfor inden for så lavt et beløb som muligt. I øjeblikket betyder det, at der afsættes ca. 2 kr. pr. barn pr. dag til kost.

For 2 kr. om dagen vil effekten være begrænset, dog kan der være en mærkbar forskel på, om der tilbydes et lille måltid, eller om der ikke tilbydes noget.

Sult kan påvirke børnene negativt i retning af:

- ❖ Stress
- ❖ Træthed
- ❖ Utilpashed (mavepine, hovedpine)
- ❖ Koncentrationsbesvær
- ❖ Konflikter
- ❖ Børnene går hjem for at spise (før aftale med forældre)



Det er frivilligt at benytte sig af SFO'ens tilbud. Børnene må meget gerne selv medbringe mad hjemmefra. Medbragt mad må spises, når børnene har tid og lyst.

Frittens tilbud

Maden består overvejende af:

Groft brød
Frukt
Grøntsager
Supper
Ost

Pålæg
Pasta
Ris
Kartofler

Forslag / eksempler på retter, der serveres.

Morgenmad:


Cornflakes, Havrefras, havregryn
Rugbrød, groft brød
Mælk, ost og yoghurt
Syltetøj

Eftermiddagsmad:

Pastasalat, bulgursalat, frukt, kartofler, fx bagte kartofler, gulerødder, riskiks, pizza, pølsehorn, supper, sandwich, rugbrød med pålæg m.m.

Hvis børnene har glemt madpakken, er de altid velkomne til at kontakte Fritten, hvor de kan få lidt mad.

Der er lejligheder, hvor der tilbydes fx 1 pandekage, 1 sød kiks eller andet, der giver hurtig energi. Dette vil som hovedregel være i forbindelse med, at børnene er eller har været i bevægelse i længere tid. Vi følger også traditionerne, så der fx serveres æbleskiver og risengrød ved juletid. Is bliver ofte brugt i sommerperioden, ferier eller på varme dage.





Måltidets sociale betydning

Vi holder ikke fødselsdage i Fritten, da dette for det første næsten altid indebærer slik eller kage, og for det andet har vi 170 børn, hvilket svarer til, at vi skal holde fødselsdag ca. hver 2. dag.

I stedet tilbydes der med jævne mellemrum hyggedage, hvor der serveres lidt godt. Fx te, hjemmebag, o.a.

Måltidet serveres på Café-facon. Begrundelserne er:

- at børnenes leg ikke må afbrydes unødigt, de må komme, når de har tid.
- måltidet er frit valg, børnene kan have mad med hjemmefra.

Vi vil gerne være med til at give børnene gode madvaner og har derfor forsøgt at finde fornuftige retter, der passer til børn. Vi er bevidst om, at ting, der er "forbudt", er spændende, og dette kan senere være årsagen til et overforbrug.

Derfor prøver vi så vidt muligt at variere maden i forhold til deres fysiske aktivitet samt danske sociale, kulturelle og etiske normer.