

RETNINGSLINIER FOR KOST OG MOTION VED KIRKESKOVEN Vuggestue og Børnehave (REV. Maj 2017)

Maden, vi spiser, har stor betydning for vores sundhed, adfærd, koncentrationsevne og læring. Vi ved, at kostvaner grundlægges tidligt. Sundhed har også sammenhæng med motion. Vi er sammen med jer forældre ansvarlige for, at børnene får gode kostvaner og tilstrækkelig motion.

Vuggestue og Børnehaven

- Vi indkøber morgenmad (havregryn eller grovbrød. + letmælk) til de børn, der skal spise morgenmad på institutionen. Skal børnene have anden morgenmad, må de spise, inden de kommer i institutionen. Der morgenmad frem til kl. 7.30 - Vi er opmærksomme på, at begrænse sukker og syltetøj.
- Vi vand til madpakken og til eftermiddagsmåltidet.
- Børnene medbringer også selv eftermiddagsmåltidet I overensstemmelse med kostrådene anbefaler vi en kombination af grovbrød, frugt eller grønt. Det kan i øvrigt suppleres med resten af madpakken.
- Kun ved specielle lejligheder (fødselsdage og lignende fester) serveres eller bages der kager.

Motion i dagligdagen

Vi er EN BEVÆGELSESinSTITUTION:

- Vi er ude hver dag på legepladsen.
- Vi går ture i skoven når det er muligt.
- Vi benytter skolens gymnastik sal

Forældrene opfordres til at:

- erstatte "desserten" i form af kiks, kage eller slik med sunde alternativer som rosiner, figenstænger, ostehaps eller lign. i madpakken.
- medbragte drikkedunke skal indeholde koldt vand.
- drikkedunke kun medbringes på turdage i børnehaven.
- tænke motion ind i familiens hverdag.
- tænke sundt ved fødselsdagsarrangementer.

Information og Ideoplæg:

- Vejledning via Slagelse kommunes kostråd
- Internettet og dagspressen byder på mange ideer til sund kost.