
	<p style="text-align: center;">Politik Kostpolitik</p>	Sidste redigering: d.m.2018	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Kostpolitik

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion.....	1
2. Hvad vil vi med kostpolitikken.....	1
3. Implementering og tiltag.....	2
4. De 10 kostråd.....	3
5. Idé katalog.....	3
6. Redigeringslog.....	4

1. Introduktion

Med udgangspunkt i Aale Hjortsvang Børnebys mission, vision og vores værdier: Trivsel, Kvalitet, Ansvarlighed og Innovation har vi beskrevet vores Politik om sundhed og kost. Der relateres ligeledes til de to fokusområder vores såkaldte to profiler:



- Læring og Trivsel som vores "Røde Profil"
- Naturfagligt fokus som vores "Grønne Profil"

Du kan læse mere om vores mission, vision, værdier og to profiler på vores hjemmeside, hvor du også finder alle Aale-Hjortsvang Børnebys politikker.

2. Hvad vil vi med kostpolitikken

Kostpolitikken er baseret på Aale-Hjortsvang Børnebys vision om at have en grøn profil (den grønne tråd) og fokus på høj faglighed og trivsel (den røde tråd).

Kostpolitikken har ikke til hensigt at løfte pegefingre, men er til for at guide børn, elever, forældre og personale omkring kost og vaner om bl.a. indholdet i madpakken.

	Politik Kostpolitik	Sidste redigering: d.m.2018	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjordtsvang Børneby	

Kostpolitikken skal sikre, at vi i Aale-Hjordtsvang Børneby har en sund tilgang til kost "outside-in", hvad der medbringes til Aale-Hjordtsvang Børneby og "inside-out" hvad institutionen tilbyder af kost i dagligdagen, ad hoc og ved arrangementer.

Kostpolitikken tager udgangspunkt i "den gode dag" i Aale-Hjordtsvang Børnebys Børnehave, SFO og Skole.

Vi ønsker at sikre stor bevidsthed og involvering, således at fokus på sundhed ikke kun er et øjebliksbillede, men grundfæstes i holdninger og handlinger, som bliver en synlig og implementeret del af Aale Hjordtsvang Børnebys hverdag.

Vi skal!

- Skabe bevidsthed om sund og varieret kost
- Skabe sunde vaner og sund adfærd
- Skabe en sund kultur

Hvorfor?



- Understøtte Aale-Hjordtsvang Børnebys grønne profil og fokus på trivsel og læring, herunder skabe forudsætning for social og individuel trivsel med en synlig kostpolitik, der bruges aktivt.
- Skabe det bedste udgangspunkt for at fremme børn og elevers koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- Skabe viden om og motivere til at træffe de sunde valg.
- Skabe bevidsthed om at sukker også påvirker tænderne.
- Skabe en sund adfærd hos Aale-Hjordtsvang Børnebys børn nu og sikre en sund adfærd også frem i livet.

Vi følger sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

3. Implementering og tiltag

Maj måned 2017 påbegyndes implementeringen af Kostpolitikken. Tiltag for igangsætningen af efterlevelse af kostpolitikken.

- Hele maj måned kan alle afhente et stykke gratis og frisk frugt i skolekøkkenet i pausen mellem 2. og 3. lektion.
- Emneugens tema er (8. – 11. maj) "Kost og motion"
- Der fremstilles en avis i emneugen (Newsdesk) med temaet "Kost og Motion".
- Der trykkes 500 eksemplarer, som uddeles i lokalområdet.

	<h2>Politik Kostpolitik</h2>	<p>Sidste redigering: d.m.2018</p> <p>Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby</p>	
---	----------------------------------	---	---

- Kontinuerlige projekter omkring kost – ”kroppens benzin”
- Opgør med vaner og ”vi plejer” i dagligdagen og ved arrangementer
- Arrangementer med begrænset usund spise/drikke
- Arrangementer uden nødvendigvis at skulle indeholde spiselige snack
- Madbodens tilbud evalueres årligt (branding af skoleboden)
- Plancher med inspiration til sund kost rundt omkring på gange, i klasselokaler, på lærerværelset Plancher med de officielle 10 kostråd fra sundhedsstyrelsen
- Opfordring til at skylle munden i vand hver gang man har spist – gælder også frugt og andre sunde mellem snacks
- Intro af kostpolitikken for nye forældre ved opstart
- Direkte dialog med forældre hvor der ofte medtages direkte usunde ting i madpakken som færdigblandet frugt yoghurt, hvidt brød, slik, kage o.l.

4. De 10 kostråd

De ti 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



“Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type-2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger du at tage på i vægt.”

5. Idé katalog

"Afslutning" i børnehaven med frugt og så havde hun købt nyt legetøj til sandkassen! – børnene var meget imponeret over det, og her er skabt en god ekstraordinær oplevelse uden sødt. Omsorg og det at skabe trivsel kan sagtens lade sig gøre uden sukker, og det varer længere.

Links til gode ting i madpakken:

- Skolemælk.dk
- Madpakke opskrifter Arla/Karolines

	Politik Kostpolitik	Sidste redigering: d.m.2018	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Grøntsagsboller

Indimellem kan der ud over kerner og grov mel tilsættes revet gulerødder, squash, rodfrugter til dejen. Det gør mulighederne for at bage boller og skabe lidt anderledes omkring dem så de bliver ved med at være super lækre at spise samt nærende.

Klatkager

Med havregrød eller risengrøds "rester" med en snært vanilje/kanal/revet citronskal – klatter på panden - lune og kolde, lige gode. Smager og opfattes som "kage", men bidrager ikke med sukker, fedt og har mange fibre (havregryn)

Bananklatter (10stk.)

1 most banan, 2 æg, 1 dl havregryn, 1 spsk. hytteost – (laves som klatkager på panden)

Havregrøds "chips"

1dl kogt havregrød, 15 mandler, 3 spsk. hørfrø, 1 spsk. kanel, 1 tsk. kardemomme, 1 knivspids salt. Tænd ovnen på 150 grader varmluft. Hak mandler og hørfrø i en minihakker og rør det i havregrøden sammen med resten af ingredienserne. Spred blandingen ud på en bageplade med bagepapir i et meget tyndt lag. Sæt i ovnen og bag i 30-45 minutter. Hold øje med det, så det ikke brænder på. Det er færdigt når det ser tørt og sprødt ud. Knæk i passende stykker og nyd! Havregrødschipsene kan fint holde sig sprøde i en lufttæt beholder og er skønne som en lille snack i madpakken.

Alm. Pandekager med eksempelvis frugt (ikke dårlig syltetøj og raffineret sukker) og vandbakkelse er også et alternativt uden store mængder sukker.

Grønne pandekager fulde af hakkede krydderurter, der er blandet i dejen Bagte æbler med kanel fra bålet – evt. en klat flødeskum hvis det skal være helt vildt. På stænger – en luksus slikkepind.

Knækbrødshapser med hytteost



Snobrød af grov dej og eller diverse rodfrugter i selve dejen, eller indbagt et eller andet hvad fantasien kan finde på.

Risengrød og andre grødtyper med kanel (ingen sukker) lunt og lækkert på en kold vinterdag

Drikkevarer til særlige lejligheder/arrangementer Et alternativ til sodavand og saft, kan være vand med mynte, citroner, frugt (jordbær, druer mm.), sugerør og "festartikler" der gør, at det bliver ekstraordinær festligt i sammenligning med dagligdagen.

Smoothies er altid et hit.

6. Redigeringslog

	Politik Kostpolitik	Sidste redigering: d.m.2018	
		Ansvarlig: Ledelse og Bestyrelsen ved Aale-Hjortsvang Børneby	

Følgende liste viser redigeringsloggen, som opdateres hver gang der sker enten et review eller en ændring af politikken.

Version (dato)	Placering/kommunikation	Ændringer	Næste redigering
01.05.2017	Hjemmeside Aula	Nydefineret version	1.9.2021