

Kostpolitik for SFO på Esbjerg Realskole

Mål

1. Fremme sundhed og trivsel: Tilbyde børnene sunde og nærende madvarer, der understøtter deres fysiske og mentale udvikling.
2. Minimere madspild: Arbejde aktivt for at reducere madspild gennem planlægning, oplysning og kreativ udnyttelse af råvarer.
3. Være gode rollemodeller: Sikre, at de voksne viser sunde madvaner og en ansvarlig tilgang til madspild, og at man fx sidder ned og spiser.

Retningslinjer

1. Sunde og nærende madvarer

- **Frugt og grøntsager:**
 - Servere et varieret udvalg af sæsonbaserede frugter og grøntsager.
 - Inkludere grøntsager i snacks og måltider, fx gulerødsstave, agurkeskiver eller frugtfade.
- **Fuldkorn:**
 - Prioritere fuldkornsprodukter som er mærket med Nøglehuls og Fuldkornsmærket.
- **Begrænsning af sukker og forarbejdede varer:**
 - Undgå eller minimere produkter med tilsat sukker, som søde drikke, kager og slik.
 - Børnene har adgang til koldt vand og det er kun ved særlige lejligheder vi serverer fx saft og sodavand i begrænset mængder.

2. Fokus på madspild

- **Planlægning:**
 - Tilpasse mængderne af mad efter børnenes behov for at undgå overskudsmad.
- **Kreativ brug af rester:**
 - Anvende rester til kreative snacks eller måltider, fx lave smoothies af overmoden frugt.
- **Børneinvolvering:**
 - Når det er muligt involvere børnene i madlavningen, med fokus på råvarers værdi og reducere madspild.

3. Voksne som gode eksempler:

- De voksne i SFO'en er rollemodeller, de viser gode madvaner og spiser ikke usundt mad eller drikke foran børnene. Når de voksne spiser, sidder de ned, har en positiv tilgang til måltider og opmuntrer dem til at smage nye ting.

Vi viser også at der er forskel på hverdag og fest (særlige lejligheder)

4. Oplysning og formidling

- Information til børn og forældre:
 - Lære børnene om sunde madvalg og konsekvenserne af madspild gennem daglig tale fx i frugtboden.
 - Kostpolitikken evalueres ca. hvert 2. år for at sikre, at den opfylder børnenes behov og er i overensstemmelse med SFO'ens værdier.

Revideret september 2025