



**"GI" MADPAKKEN EN HÅND**  
Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kød, æg, bælgfrugter eller ost
- **FISK** – mindst en slags fisk
- **FRUGT** – det friske og søde

Få inspiration og hent folderen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Miljø- og Fødevarerministeriet  
Fødevarerstyrelsen

**Gode hjemmesider:**

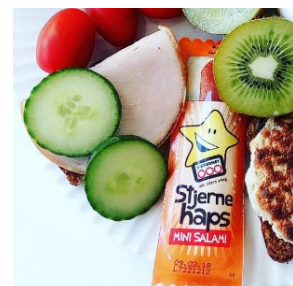
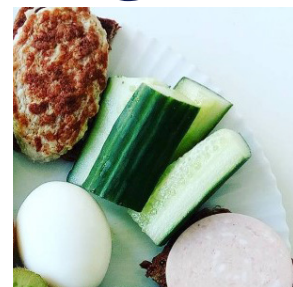
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)  
[www.sæsonforgodsmag.dk](http://www.sæsonforgodsmag.dk)  
[www.arla.dk](http://www.arla.dk)  
[www.15opskrifter.dk](http://www.15opskrifter.dk)  
[www.voresmad.dk](http://www.voresmad.dk)  
[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

**Spørgsmål rettes til Mo2rikkens personale.**

**Eller på mail til:**  
[bj@balletskolenholstebro.dk](mailto:bj@balletskolenholstebro.dk)



# Kostpolitik



# Kostpolitik i Mo2rikken

Mo2rikkens kostpolitik er udarbejdet på baggrund af Mo2rikkens og Balletskolens profil som et hus med kropslig udfoldelse, dans og kreativitet. Et aktivt liv kræver en god kost. Ydermere mener vi, at vi ved at give børnene gode kostvaner og smag for den gode, sunde kost fra starten af deres liv, kan give dem gode vaner for livet. Kostpolitikken angiver nogle rammer og er udtryk for de forventninger Mo2rikken har til børnenes kost, og for den kost vi tilbyder i Mo2rikken.

Mo2rikken tilbyder børnene morgenmad. Vi har som regel friskbagt, groft brød, ost, havregryn, mælk og vand.

I madpakken siger vi:

## **JA TAK** til:

Rugbrød og groft brød med varieret pålæg, herunder også fisk. Se evt. efter fuldkornsmærket og nøglehulsmærket.

Max ½ skive rugbrød med mørk pålægschokolade, honning eller syltetøj, hvis det er det der skal til for at få rugbrødet til at glide ned.

Frugt og grønt.

Tykmælk, skyr, ymer eller lignende surmælksprodukter.

Af snacks kan det være ostehaps, frugtstænger, mini salami, cheesdipperz, riskiks, saltstænger, tørret frugt (dadler, figner, kokos), nødder, grov knækbrød. (se "Gi' madpakken en hånd").

## **NEJ TAK** til:

slik, kage, (frugt)yoghurt, drikkeyoghurt, kindermælkesnitte, kiks, Risi frutti, kanelknækbrød, morgenmadsprodukter.

Vi serverer eftermiddagsmad i Mo2rikken. Det er som regel hjemmebagte grove boller med smør, pålæg eller ost samt frugt. Men vi serverer også tykmælk med hjemmelavet müsli, minipizzaer, fuldkornspasta, grove knækbrød med smør, pålæg eller ost, frugtsmoothie eller lignende. Forældrene betaler 200 kr. hver anden måned til eftermiddagsmadsordningen.

Den mad Mo2rikken serverer, både til hverdag og fest, er baseret på sunde ingredienser (ifølge de 10 kostråd) og tilsættes ikke sukker eller kunstige sødemidler.

Til fødselsdage og farvefester må man gerne uddele/servere frugt, grøntsager, groft brød eller "rigtig" mad (fx varme/ lune retter/middagsretter), som også er meget populært hos børnene. –Der opfordres til sund og sukkerfri tænkning (find bl.a. inspiration på [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)). I Mo2rikken vil vi lære børnene gode værdier for fejring af festlige lejligheder, der handler om glæde, samvær, festlig stemning (fx ved at pynte op, synge eller lege en leg).

I forbindelse med fastelavn har vi accepteret at børnene må få 1 bolle med glasur sammen med de ældre, da det er en del af deres kultur og tradition.

I Mo2rikken slukker vi tørsten i vand, og beder om at dette også respekteres, hvis vi bliver inviteret hjem til fødselsdage eller lignende.

I Mo2rikken tager vi hensyn til de børn der, på baggrund af religion eller allergi, ikke må få bestemte fødevarer. Maden i Mo2rikken vil så vidt muligt blive serveret i separate skåle (fx pasta for sig og kødsovs for sig). Vi opfordrer til, at I gør det samme, hvis vi bliver inviteret hjem til fødselsdage. Vi vil gerne høre på forhånd, hvad I tænker at servere, så vi kan tage højde for evt. hensyn.

Når vi spiser med børnene hver dag, ser vi, hvad de er særligt glade for i deres egne madpakker, samt hvad de får af nye idéer fra de andres madpakker. Det vil vi gerne give videre til jer forældre, og håber I vil tage det til jer som hjælp og inspiration.

I Mo2rikken vægtes stemningen og samværet omkring måltiderne højt. Vi voksne sidder sammen med børnene, vi skælder ikke ud, vi konverserer og snakker hyggeligt sammen, vi holder bordskik og øver bordmanerer.