

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 tror 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 live. 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 hver dag kl.6.30-8. Vi har som regel friskbagt, groft brød, havregryn, mælk, te og laver også gerne havregrød.



- Børn og voksne spiser sammen hver dag ca. kl. 11.30. Derudover må børnene tage af deres madpakker løbende når de bliver sultne. Giv derfor børnene madpakker med, som er store nok til både formiddagssulten og til frokost.



- Vi øver at børnene selv kan mærke sult og mæthed, og presser dem derfor ikke til at tømme madkassen. Derimod sørger vi for, at alle børn spiser noget rugbrød før de spiser de andre ting i madkassen.

- Der opfordres til, at børnenes madpakker indeholder groft brød med varieret pålæg, herunder også fisk, samt frugt og grønt (se "Gi' madpakken en hånd"). Vi beder om at i undlader slik, kage og andre søde sager i madpakken (fx frugtyoghurt, drikkeyoghurt, kindermælkesnitte, kanelkiks)



- Børnene tilbydes eftermiddagsmad ca. kl. 14. Det kan fx være hjemmebagt, groft brød og fugt og grønt. Forældrene betaler 100 kr./mdr. til frugtordningen. Mo2rikken står for indkøb og tilberedning.

- Den mad Mo2rikken serverer, både til hverdag og fest, er baseret på sunde ingredienser og tilsættes ikke sukker eller kunstige sødemidler.



- Til fødselsdage og farvelfester 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 kreativ, sund, sukkerfri tænkning ☺ (find bl.a. inspiration på www.frugtfest.dk eller i idékataloget i Mo2rikken)

- 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 og lege en leg)
- I Mo2rikken slukker vi tørsten i vand, og opfordrer til det samme, hvis vi bliver inviteret hjem til fødselsdage eller lignende.
- I Mo2rikken ligger et idékatalog med diverse sunde og kreative opskrifter.
- 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 man 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 æstetikken, stemningen og samværet omkring måltiderne højt. Vi dækker et pænt bord, vi voksne sidder sammen med børnene, vi skælder ikke ud, vi konverserer og snakker hyggeligt sammen, vi holder bordskik og øver bordmanerer.

GI' MADPAKKEN EN HÅND



EN SUND MADPAKKE

- 👉 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 👉 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 👉 Pålæg – kød, ost eller æg
- 👉 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 👉 Frugt – det friske og søde

www.altomkost.dk

Gode hjemmesider

www.altomkost.dk
www.madklassen.dk
www.sæsonforgodsmag.dk
www.arla.dk
www.15opskrifter.dk
www.voresmad.dk
www.frugtfest.dk