

25-08-2020

## **Kostpolitik Landsbyordning Sydfalster.**

Landsbyordning Sydfalsters lokale kostpolitik for børn i alderen 0 til 17 år i dagtilbud og skole, tager udgangspunkt i Guldborgsund kommunes overordnede kostpolitik og følger råd og vejledning fra miljø- og fødevarerstyrelsen.

Frokosten skal sammensættes af fødevarergrupper der lever op til fødevarerstyrelsens anbefalinger til den aktuelle aldersgruppe

Fødevarerstyrelsens 8 kostråd er udgangspunkt for et sundt måltid, og kan være medvirkende til at sikre passende variation i kosten.

Kostrådene er gældende for voksne og børn fra 2 år og opefter.

### **De 8 kostråd til børn:**

1. Spis frugt og grønt – 300-500 gr. dagligt (børn og unge over 10 år – 600 gr. dagligt)
2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv – 60 minutter om dagen.

### **Udvalget i kantinen:**

Hjemmelavede varme retter.

Hjemmebagt groft brød.

Minimer brug af forarbejdet kød. Det erstattes hvis muligt af danskproduceret økologisk kød.

Drikkevarer uden sukker

Fisk tilbydes ca. hver 14. dag

Kostpolitikken følges og evalueres af et måltidsudvalg.

Godkendt på bestyrelsesmødet 25. august 2020




Ida Kastrup, formand



Zenna Meyer-Damm, næstformand

SYDFALSTER SKOLE

VÆGGERLØSEVEJ 2B  
4873 VÆGGERLØSE  
TLF +45 5473 2050  
EMAIL: SYDFALSTERSKOLE@  
GULDBORGSUND.DK  
WWW.SYDFALSTERSKOLE.DK



Stine Friis, Leder af Landsbyordning Sydfalster



Søren Palle, Pædagogisk Leder

## **Frokostordning daginstitution:**

Se bilag 1.

CVR NR. 29 18 85 99  
P.NR. 1003306553  
P.NR. SFO 1014636818