

Kometens kostpolitik

Børnene i Kometen har hele dagen adgang til friskt vand, rugbrød og gulerødder

Tilberedningen af maden er en pædagogisk aktivitet og børnene inddrages i madlavning, servering og oprydning.

Hver dag serveres der et mellemmåltid samt frugt til børnene kaldet "Samling" mellem klokken ca. 14.30 og 15.45. De voksne minder børnene om at tage Samling ved tretiden og klokken halv fire annonceres "sidste chance". På denne måde bliver spisningen fordelt over tid, så børnene får god plads og ro under måltidet.

Vi vasker hænder før vi spiser.

Vi spiser kun i køkkenet og sidder ned mens vi spiser.

De børn der går hjem før servering kan ikke forvente at få Samling.

Maden er baseret på langsomme kulhydrater, der er med til at holde blodsukkeret stabilt og dermed give energi og velvære.

Maden indeholder 180-200 kalorier pr. portion, hvilket svarer til 10 % af det daglige kaloriebehov for børn i 6-9 års alderen. Dette er den maximale anbefaling for et mellemmåltid ifølge sundhedsstyrelsen. F.eks.:

- En grovbolle med ost
- 2 halve stykker rugbrød med pålæg
- En lille portion pasta med kødsovs
- En lille portion rissalat
- Yoghurt med mysli

Kosten er varieret og ind imellem kan den indeholde madvare, som børnene måske ikke kender hjemmefra. Vi opfordrer børnene til at smage på maden. Vi får ikke kød hver dag. Der tages ikke hensyn til kræsne børn i valget af kost.

Der er opfølgning på børn der ofte er meget sultne. Der kan f.eks. være tale om for små madpakker eller trøstespisning. I dialog med forældrene finder vi en fælles løsning.

Børn der af religiøse eller sygdomsmæssige årsager ikke kan tåle bestemte madvarer tilbydes et alternativ indenfor rimelighedens grænser.

Det forventes at forældrene om nødvendigt informere os og at børnene har medansvar for selv at huske hvad de må spise.

Vi har piktogrammer, så børnene selv kan se hvad der er i maden.

Søde sager serveres kun ved festlige lejligheder.

Børnene må ikke medbringe slik i Kometen eller på ture.

Kometens kostpolitik kan findes på Kometens hjemmeside.