

Kostpolitik for børn og unge

Sund kost og regelmæssig daglig fysisk aktivitet er med til at nedsætte risiko for vor tids store folkesygdomme:

- hjerte- karsygdomme
- sukkersyge
- muskel- og skeletlidelser
- kræftsygdomme
- fedme
- caries

Vi vil gerne have sunde børn på Læsø – også når de bliver voksne, og i erkendelse af at kommunen her har et medansvar, arbejder vi efter følgende mål:

At være med til at sikre alle børn i Læsø Kommune en sund og ernæringsrigtig kost, der giver barnet mulighed for god trivsel og udvikling.

Børn mætte af lødigt kost lærer mere, og det tilstræbes, at kommunens institutioner og andre, der arbejder med børn, lægger op til daglige vaner, som indeholder følgende elementer:

- Respekt for måltider
- Spise i rare omgivelser med deltagelse af voksne
- God tid til at spise
- Vælge friske råvarer af god kvalitet og foretrække økologiske varer i det omfang, det er praktisk og økonomisk realistisk
- Ernæringsrigtig sammensat og tilberedt mad - almindeligvis med lavt fedt- og sukkerindhold
- Frugt og grønt naturlige elementer i menuen
- Sunde drikkevarer – herunder skal vand ses som et selvfølgelig tilbud
- Mad tilberedes og opbevares hygiejnisk forsvarligt
- Der prøves mad fra fremmede kulturer
- Plads til hygge og lidt udskejelser af og til (kage, sodavand o.l.)

Det er institutionernes ansvar at personale holdes ajour med tidssvarende viden om sund mad og hygiejne.

I samarbejde med relevant sundhedsfagligt personale tilvejebringes aktuel information til forældre og børn om sund kost og drikkevarer samt om motionens betydning for kostens omsætning.

I håb om et godt samarbejde om vores børns ernæring og trivsel borgmester Olav Juul og sundhedskoordinator Trille Leerbech