

# Myretuens Kostpolitik

## Børn der trives – leger , lærer og er glade.

I Myretuen er vi en del af Haderslev kommunes kostpolitik, hvilket omfatter, at alle børn skal have energi til at være aktive, lære og udforske.

For at opnå dette, spiller forældrene en stor rolle. Det er vigtigt at børnene har en energigivende madpakke med til dagen.

Madpakken er det brændstof vi giver til vores børn, så de har energi til at lære og lege hele dagen.

### En god nærende og energigivende madpakke

Overordnet skal der ligges vægt på grove og sunde madvarer, madpakken kan indeholde:



(fra fødevarerstyrelsens hjemmeside)

## De syv kostråd – godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Der er desuden særlige anbefalinger til spædbørn, børn, gravide, ammende, folk over 65 år samt mennesker, der lever vegetarisk eller plantebasere

( Fra fødevarestyrelsens hjemmeside)