



## Ernæringsprincipper for 2016



### Ernæringsprincipper

1. Mangfoldighed i kosttilbud. Der serveres en varieret kost i kommunens dagtilbud og skoler, der tilgodeser alle forældres ønsker, således at der ikke af religiøse grunde på forhånd vælges nogle kosttyper fra
2. Regelmæssige måltider. Børn og unge skal helst spise regelmæssigt for at få dækket deres behov for energi, vitaminer og mineraler.
3. Ishøj Kommune følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd.
4. Den mad, som tilbydes i dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen, skal minimum være 50 % økologisk.
5. Madmod og madglæde. Mad og måltider skal være med til at sætte fokus på og udvikle børn og unges madmod og madglæde.
6. Maddannelse. Måltidet har en dannelsesmæssig betydning. En hyggelig atmosfære fremmer et socialt samvær og udviklingen af gode spisevaner.
7. Ishøj kommune sætter fokus på børn og unges deltagelse i madlavning.
8. Brug mindre sukker. Ishøj Kommunes dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen arbejder bevidst på at reducere sukkerforbruget.
9. Specialkost skal være lægeligt begrundet.