

Vidste du:

- at børn har brug for groft brød for at holde blodsukkeret stabilt over hele dagen.
- at en mælkesnitte får blodsukkeret til at stige, men ret hurtigt daler igen.
- at børn får mere end 8 kg. usynligt sukker om året ex. fra saft, juice og soda vand.
- Barnet kost har stor betydning for dets adfærd og indlæring.



- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn.
- Drik vand.

(www.altomkost.dk)

SFO Bøgen
Løgstør skole
Bøgevej 10
9670 Løgstør
TLF: 30 84 37 07

Hvad spiser dit barn??

- En lille folder om
sund kost fra
SFO Bøgen



***Sunde børn
er glade
børn ;-)***

Fokusområder i SFO Bøgen:

I SFO Bøgen sætter vi fokus på KOST OG MOTION .

I mål for SFO'er i Vesthimmerlands kommune skrives følgende :

Skolefritidsordningen medvirker til at give alle børn muligheder for at være aktive, der hvor de færdes i deres hverdag, med det formål at forebygge overvægt og andre livsstils sygdomme. Ligeledes skal børnene i skolefritidsordningen have kendskab til sund mad.



Forskning viser, at sund mad og regelmæssig motion giver barnet en øget koncentrations- og indlæringssevne, bedre fysisk og psykisk velvære samt lavere sygdomsfravær.

Hvilken betydning har kosten for dit barns trivsel:

Det er vigtigt med brændstof og energi til, at kunne koncentrere sig og gennemføre en skoledag med overskud til læring og socialisering. Hvis der ikke "tankes op" flere gange i løbet af dagen, bliver børnene lettere urolige og trætte.

Det kræver også meget energi at skulle lege med andre og kunne overskue eftermiddagen med fritidsaktiviteter. Derfor er det lige så vigtigt med en god eftermiddagsmad såvel som en god og sund madpakke.

Vi kender alle sammen problematikken med at finde på ideer til madpakken, så den bliver spændende og nærende. Det kan også være en god ide at inddrage børnene, når der skal smøres madpaker.

Kig evt. på skolemælk.dk. Her er mange gode ideer. Man kan også tilmelde sig "madpakkemailen".

Ideer til madpakken:

Formiddagsmad:

Groft brød + frugt el. grønt.

Yoghurt + frugt.



Frokost:

Rugbrød, grov bolle med pålæg.

Agurk, tomat, gulerødder, evt. lidt nødder, mandler, tørrede frugter såsom tranebær, abrikos, banan. Evt. grøntsager skåret i tern i en lille skål.



Eftermiddagsmad:

Groft brød, yoghurt/skyr, frugt, frugtsalat, knækbrød, grøntsagsstave.

