

## **Louis P Klubbers Mad- & Måltidspolitik**

### ***Visioner og mål***

I Danmark er der blandt børn og unge sket en markant øgning i det daglige indtag af sukker, og langt det meste sukker kommer fra mellemmåltider, saft og sodavand. Derfor har vi i Louis P Klubber valgt at sætte fokus på sund og varieret kost. Vi lægger vægt på et sundt mellemmåltid. Derfor tilbyder vi blandt andet frugt og grønt hver dag.

I Louis P Klubber er maden bruger betalt. Vi tilbyder Louis P Klubbers medlemmer et sundt og varieret mellemmåltid, der ser indbydende ud, og som afspejler årets gang, hvad angår sortiment. Vi fokuserer på et varieret udbud, ud fra princippet 'groft og grønt'.

Vi ønsker med vores mad- og måltidspolitik at medvirke til, at medlemmerne får mulighed for at træffe sunde valg i hverdagen. Medlemmerne deltager aktivt i indkøb og tilberedning og kommer selv med menuforslag.

- Dagens mellemmåltid serveres hver dag mellem kl. 15 - 16. Vi bestræber os på at spise samlet.
- Vi tilstræber, at mellemmåltiderne lever op til de Nordiske Næringsstofanbefalinger
- Menuen planlægges af de unge i samarbejde med den ansvarlige medarbejder og kan ses i Café bogen.
- Der kan købes frugt og grønt hver dag.
- Medlemmerne har adgang til koldt drikkevand og te hele dagen.

### ***Eksempler fra en uge:***

Mandag: Knæk- eller rugbrød m. pålæg

Tirsdag: 'Harrys Tarteletter' med kylling og grøntsager

Onsdag: Pastasalat & hjemmebakket brød

Torsdag: Bål- / grillmad – f.eks. majscolber, bagekartofler, kylling og grønt i wok etc.

Fredag: Frugtsalat eller hjemmelavet kage

### ***Café værkstedet***

I Louis P Klubber er caféen en daglig aktivitet/værksted. Her giver vi medlemmerne viden om mad og tilberedning. De inddrages i menuplanlægning, opskrifter, indkøb, brug af køkkenredskaber og køkkenhygiejne. Børnene lærer ligeledes at portionsanrette og servere for de andre medlemmer.

Henover året er der indlagt temaer med mad fra andre lande.

### ***Mellemmåltidet i Louis P Klubber***

Mellemmåltiderne i Louis P Klubber skaber sociale relationer på tværs af alder, skoler og kulturer. Derfor prioriterer vi dagens mellemmåltid og rammerne omkring det højt.

Et mellemmåltid skal være rart og hyggeligt. Derfor skal alle børn sidde ned ved et bord på de dage, hvor dagens menu serveres på tallerkner. Der ligger gode normer og social læring i at sidde sammen og spise mad. Alle har et medansvar for at rydde af efter måltiderne.

### ***Sunde madpakker***

I forbindelse med skolefridage og skoleferier, medbringer medlemmerne selv madpakke og drikkedunk. Klubben opfordrer forældrene til at madpakken skal bestå af 'Groft og Grønt', brød og frugt.

### ***Slik og søde sager***

I Louis P Klubber ønsker vi at begrænse børn og unges sukkerindtag i hverdagen, og har derfor kun slik, sodavand og lignende til særlige arrangementer.

Observerer vi, at enkelte børn ofte medbringer slik eller usunde fødevarer, tager vi en samtale med den unge samt inddrager forældrene hvis det skønnes nødvendigt.

### ***Ansvar for mad- og måltidspolitikken***

Klubbens leder har det overordnede ansvar for Mad- og måltidspolitikken. Politikken udarbejdes og revideres i samarbejde med pædagogerne og forældrebestyrelsen. Politikken er tilgængelig på vores hjemmeside og revideres på personalemøder hvert andet år.