

# Nyhedsbrev fra Sundhedsplejen i Svendborg Kommune

Marts 2012 - Småbørn - Skolebørn

## Råderummet over de tomme kalorier er forældrenes

Svendborg Kommune har pr 1. januar 2012 vedtaget en mad- og måltidspolitik for Svendborg kommunes dagtilbud, skoler og SFO'er. Nu ved vi som forældre, at børnene ikke får tomme kalorier - altså kalorier, som ikke bidrager positivt til madens næringsindhold - mens de opholder sig i kommunens institutioner.

7-10 årige



Råderummet er en vejledning om, hvor stor en mængde tomme kalorier, der er plads til på en uge, når man i øvrigt lever sundt og følger de 8 kostråd.

11-15 årige



**Som forandring ofte gør, har det sat gang i debatten!**

Hvad kan man nu dele ud til fødselsdage i skole eller dagtilbud?

Hvordan gør man med "klassens time" kage?

Traditioner omkring særlige lejligheder for eksempel jul, fastelavn og sidste skole dag? Skal de ændres?

Inspiration og ideer findes på nedenstående link, hvor der er masser af faktuel viden og opskrifter, og hvor baggrunden for politikken er beskrevet.

Mad- og måltidspolitik og idehæfter findes på:

[www.sundhed.svendborg.dk](http://www.sundhed.svendborg.dk)

3-6 årige



Sundhedsplejerskerne kan kontaktes via sekretæren:

Anne-Mette Devantier, tlf 6223 4070, mail [sfaamd@svendborg.dk](mailto:sfaamd@svendborg.dk)