

Mat på SFO

Næring til liv, lek og læring

Et sunt kosthold er sammen med regelmessig fysisk aktivitet, et grunnlag for god helse for resten av livet. For barn og ungdom som vokser og utvikler seg, er det spesielt viktig å få i seg de næringsstoffene og den energien kroppen trenger for å fungere bra. SFO i Moss kommune bygger alle sine kostholdstiltak på anbefalingene fra Helsedirektoratet og får veiledning av kommunens ernæringsfysiolog

Mattilbudet i SFO

- Sunn frokost
- Havregrøt eller grovt brød
- Varmmat minst en gang i uka
- Fokus på fullkornsprodukter
- Vann eller melk som drikke

Matlaging – en pedagogisk aktivitet

- Lære praktiske ferdigheter
- Kunnskap om mat som er bra for kroppen og kloden
- Kreativitet og nysgjerrighet

Fokus på matglede

- Sanseopplevelser
- Måltidet som sosial arena
- Gode samtaler og fellesskap

Bærekraftig mattilbud

I kommunen vår er vi opptatt av bærekraft og dette er verdier vi ønsker å formidle til barna. Vi benytter oss av lokale råvarer der dette er gjennomførbart. Vi har fokus på matsvinn og etterstreber å kaste minimalt av mat. Vi ønsker å redusere bruk av rødt kjøtt og i større grad hente næringsstoffer fra andre næringskilder som grove kornprodukter, frukt, bær, grønnsaker, bønner, linser og fisk.

SFO jobber for å tilfredsstille Miljøfyrtårnets kriterier med minst 15% andel økologisk mat.