

FÅ STYR PÅ maden i skoler og institutioner



- Få gratis rådgivning om madpolitik og sunde madordninger af det lokale rejsehold



alt om kost 
SMAG FOR LIVET 



Alt om Kost – Smag for livet

Det handler om at leve et sundt og godt liv både for børn og voksne – derhjemme, på arbejdspladsen, i skolen og i institutionen.

I Alt om Kost kan du få svar på spørgsmål om fødevarer, sund livsstil, gode råd om madordninger og hjælp til mad og måltidspolitikker i skoler og institutioner. Du kan også hente inspiration til de daglige måltider eller få tips til madpakken.

Alt om Kost Rejsehold

Rejseholdet kan hjælpe skoler og institutioner med at sætte sund mad og måltider på dagsordenen.

Rejseholdet giver gode råd, hvis du vil vide mere om:

- Etablering af madordninger
- Mad og måltidspolitik
- Sund mad og ernæring i forbindelse med madordninger
- Fødevarerhygiejne
- Økonomiske overvejelser

Alt om Kost rejseholdet sætter fokus på sund mad og måltider

Rejseholdet tager ud i landet og holder oplæg på temaaftener, giver input til arbejdsgrupper eller tilbyder rådgivning og foredrag om:

- Hvad skal skolens eller institutionens mad- og måltidspolitik indeholde?
- Hvordan kommer man igang med en madordning?
- Hvad er sund kost i madordninger?



Brug din lokale rejseholdsmedarbejder

Medarbejdere i Rejseholdet er alle ansatte i Fødevarestyrelsen og placeret rundt om i hele landet. Du kan ringe til Rejseholdets hotline på 80 60 10 60 mandag til fredag mellem kl. 9-12 og aftale besøg eller få gode råd. Det er gratis at få besøg af Rejseholdet, ligesom det er gratis at ringe og få tips og gode råd.

Ring til Hotline 80 60 10 60

www.altomkost.dk

På hjemmesiden findes alt om kost – og mere til. Her er gode råd, tips og vejledninger om sund mad og livsstil til familien, til arbejdspladsen og til skoler og institutioner. Måske skal du i gang med en mad- og måltidspolitik.

Du kan også bruge hjemmesiden hvis du vil ha' spændende opskrifter, tjekke dine måltider for energiindhold eller du har brug for veldokumenteret baggrundsviden om fødevarers indhold.



Kontakt Alt om Kost rejseholdet.



Få gode råd og vejledning om sund mad og livsstil på www.altomkost.dk

Vil du vide mere ...

Andre hjemmesider

www.madklassen.dk er Fødevarerstyrelsens hjemmeside om sund mad og livsstil til børn og unge mellem 10-14 år. Hjemmesiden er lavet til undervisningsbrug, og der er elev-opgaver og lærervejledninger. Du kan også finde 8 små tegnefilm om sund mad.

www.boerneboxen.dk er målrettet til børnehaver og tænkt som inspiration til at arbejde med sunde vaner i hverdagen.

Materialer

Alle materialerne er omtalt på **www.altomkost.dk** hvor de også kan downloades eller bestilles.

Frokostguides

3 frokostguides som hver især indeholder anbefalinger for børn i

aldersgrupperne 3-6 år, 7-10 år og 11-15 år. De forskellige guides giver:

- Inspiration til at sikre et varieret udbud af mad hver dag.
- Fakta om den anbefalede mængde mad for de enkelte aldersgrupper.
- Tips til frokostretter – både kolde og varme.

Kostkompasset

De 8 kostråd er formidlet via Kostkompasset og diverse materialer fx. Test dig selv med Kostkompasset Undervisningsmateriale for folkeskoler, for sprogskoler og generelt undervisningsmateriale.

Max & Monju en quiz om sund mad

Et quiz kortspil der kan spilles i skolen eller derhjemme. Spillet kan bruges som klassesæt i undervisningen, i hjemkundskab, til temaundervisning eller spilles i

frikvarteret. Kortspillet er bygget op omkring www.madklassen.dk

Sundhed på spil

Er et dialogspil bygget op omkring 40 spillekort med udsagn, der lægger op til diskussioner om bl.a. madvaner, mobning, bevægelse og rusmidler. Spillet kan bruges til at sætte elevernes sundhed på dagsordenen til forældremøder, pædagogiske dage eller i undervisningen i folkeskolens ældste klasser.

Idekataloger

Katalogerne giver konkrete redskaber til udformning af en mad- og måltidspolitik, og giver ideer til, hvordan arbejdet kan gribes an, og hvem der kan deltage. Der er udarbejdet kataloger for målgrupperne: Børnehaver, skoler og klubber.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

Mørkhøj Bygade 19 | 2860 Søborg | Tlf.: 3395 6000 | www.fvst.dk