

Måltidene på AKS

Et variert kosthold bestående av sunne matvarer er en viktig faktor for å fremme læring og konsentrasjon. Barn har et høyt energibehov i forhold til kroppsvekt og trenger jevn tilførsel av mat for å opprettholde konsentrasjonen gjennom skoledagen. Helsedirektoratet anbefaler derfor at det tilrettelegges for måltider med maks 3-4 timers mellomrom. På AKS tilbyr vi frokost fra 07.30 og et måltid etter endt skoledag, kl. 13.15.

Frokost

Fra høsten 2019 innførte vi frokost på AKS som et tilbud til barn som ikke har rukket å spise før de kom på skolen og til de med dårlig matlyst om morgenen. Vi tilbyr grovt brød/knekkebrød, ulike typer pålegg og oppskåret frukt eller grønnsaker. Tilbudet har blitt godt tatt imot av barna og vi kommer til å fortsette med dette tilbudet videre. **Restriksjoner grunnet Covid-19 fører til at vi dessverre ikke har mulighet til å tilby frokost på morgenåpning ved gult smittenivå.**

Måltidet etter skoletid

Måltidet som tilbys etter endt skoledag defineres som et «mellommåltid pluss». Et mellommåltid tilsvarer omtrent 15% av det daglige energibehovet for barn på 1-4.trinn. Vi tilbyr alltid brødsiver/knekkebrød med ulike typer pålegg, samt frukt eller grønnsaker slik at barna sikres nok energi gjennom dagen. Vi benytter nøkkelhullsmerkede produkter der det er mulig, grovt brød og knekkebrød (minst 51% grovt mel) og vi tilbyr oppkuttet frukt eller grønnsaker hver dag.

Hva serverer vi?

- Brød og knekkebrød med minst 51% grovt mel bidrar med fiber i kosten.
- Vi benytter nøkkelhullsmerkede varer der det lar seg gjøre. Matvarer med nøkkelhullsmerket inneholder mer fiber og fullkorn, mindre salt, mindre og/eller sunnere fett og mindre sukker enn andre tilsvarende produkter.

Pålegg vi tilbyr

- Fiskepålegg (makrell i tomat, fiskepudding, kaviar)
- Meieriprodukter (ost, smøreost, jernberiket prim)
- Kjøttpålegg (kokt skinke, leverpostei, kyllingpostei)
- Pålegg som er halal-sertifisert
- Margarin



Spisetiden

Måltidet på AKS skal være næringsrikt, bidra til gode måltidsvaner, måltidsopplevelser og trivsel. Å spise handler ikke bare om å bli mett. Måltidet har også en sosial funksjon som bidrar til trivsel og felleskap og her er AKS en viktig bidragsyter. I spisetiden fokuserer vi på det sosiale og har aktiviteter som fokuserer på grunnleggende ferdigheter. Vi har satt av 30 minutter hver dag til spisetiden. Da får alle nok tid til å vaske hender, spise seg mette og rydde etter seg. En gang i uka benytter vi skjerm under spisetiden.