

## Informasjon til foreldre om måltider og fysisk aktivitet i SFO

Kjære foreldre/foresatte.

Vi får en del tilbakemeldinger fra foreldre på hvordan måltider organiseres i SFO-tid, velger å sende ut en felles informasjon som er forankret i skolens prosedyrer for gjennomføring av måltid (jf. Forskrift for mat) og Rammeplanen i SFO.

Når værforholdene tillater det, velger vi å legge måltidene til uteområdet. Dette er et tiltak vi erfarer gir mange positive effekter for barna. Å spise ute bidrar til økt trivsel, gir naturnære opplevelser og fremmer rolige og hyggelige måltidsstunder. Frisk luft og varierte omgivelser kan også ha en positiv innvirkning på barnas konsentrasjon, energi og generelle velvære.

Ved utendørs måltider serverer vi skiver og knekkebrød, og barna får selv velge pålegg. Dette gir mulighet for medvirkning, selvstendighet og gode mestingsopplevelser i måltidsituasjonen. Vi serverer vann til alle måltider. For å sikre ro og god oversikt, sitter barna samlet i tribunen eller på piknik-tepper når de spiser.

Vi legger også vekt på et sunt og variert kosthold i SFO. Gode matvaner etableres tidlig, og måltidene hos oss skal bidra til å gi barna energi, næring og gode opplevelser rundt mat. Ved å tilby enkle og sunne alternativer, samt la barna medvirke i valg av pålegg, ønsker vi å støtte utviklingen av bevisste og gode valg. Samtidig er måltidet en viktig sosial arena der barna lærer å dele, vise hensyn og delta i fellesskapet (viser til Rammeplan for SFO).

Matbetalingen er kr. 375 per måned. For dette beløpet får barna tilbud om ett brød-/knekkebrødmåltid hver dag, frukt hver dag, yoghurt én dag per uke samt ett varmt måltid per uke. Vi tilstreber at tilbudet er variert og i tråd med anbefalinger for et sunt og balansert kosthold.

I tillegg til gode måltidsopplevelser legger vi stor vekt på fysisk aktivitet i SFO-hverdagen. Barna får tilbud om både tur og aktiviteter i gymsal hver uke. Fysisk aktivitet er viktig for barnas motoriske utvikling, helse og trivsel. Gjennom lek og bevegelse styrker barna både kropp og sosiale ferdigheter, samtidig som det gir grunnlag for gode vaner som kan vare livet ut.

I tråd med Rammeplan for skolefritidsordningen skal SFO bidra til barns helhetlige utvikling gjennom lek, omsorg, trygghet og læring. Variert fysisk aktivitet og utelek er sentrale elementer i dette arbeidet. Rammeplanen understreker viktigheten av at barna får oppleve bevegelsesglede, utforske ulike aktiviteter og utvikle både samarbeidsevner og selvstendighet i et inkluderende fellesskap.

Vi arbeider derfor bevisst med å skape en hverdag som kombinerer gode måltidsopplevelser, et bevisst forhold til kosthold, fysisk aktivitet og sosialt samspill, til det beste for barnas trivsel og utvikling.

Vi ser frem til mange fine opplevelser sammen med barna, både ute og inne, og takker for godt samarbeid.

Med vennlig hilsen Holen skole/SFO