

17 Kostpolitik



Formålet med kostpolitikken er:

- at sikre at eleverne får en sund og næringsrig kost, som er med til at optimere den enkelte elevs energiniveau og koncentrationsevne gennem skoledagen.
- at fremme muligheden for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.
- at medvirke til, at eleverne på længere sigt får sunde spisevaner.

Begrundelse:

- Sunde og mætte elever fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt.
- Slik, sukkerholdige snacks og drikke og tilsvarende usunde mad- og drikkevarer fremmer ikke koncentrationen, og vi opfordrer til, at det ikke medbringes på skolen.

Ansvar:

- Det er forældrenes ansvar, at deres børn medbringer gode og ernæringsrigtige madpakker i skolen/SFO.
- Skolen/SFO medvirker til at udvikle elevernes forudsætninger for at tage vare på egen og

andres sundhed ved jævnligt at have fokus på sund kost.

- Skolen tilbyder omdeling af skolemælk og mulighed for poste vand.

Den daglige praksis

Morgen: Skolen forventer, at eleverne har spist et sundt og nærende morgenmåltid inden de kommer i skole.

- SFO tilbyder morgenmad mellem kl. 6.30 og kl. 8. Vi opfordrer til, at børn, som skal have morgenmad, møder senest kl. 7.30.
- Morgenmaden består af havregryn med mælk og rosiner, evt. også en grovbolle.
- Speciel morgenmad kun efter aftale ved allergi.

10-pausen:

- Medbring en lille madpakke eller frugt/grønt. Maden skal kunne medbringes i skolegården.

Spisepausen:

- Spisning af egne madpakker.
- Eleverne sidder samlet i klassen og spiser under rolige og afslappede forhold.

Eftermiddag i SFO/klub:

- Vi opfordrer børnene til at spise resten af deres madpakke.
- Vi forsøger at holde sukkerindtaget på et minimum, der bages dog en kage ind i mellem.
- I Klubben er der knækbrød efter kl. 16.

Drikkevarer:

- Der tilbydes køb af skolemælk gennem mejeriselskabet Arla.
- Drikkedunke er kun til vand.

Fødselsdage:

- Klassens forældre aftaler, om der skal medbringes noget spiseligt på fødselsdage.
- Skolen opfordrer til, at der også her kan tænkes sundt.

Arrangementer:

- Ved skolefester mm. tilbydes også sunde alternativer.