



Kostpolitik - Læring kræver næring!

Det er et forældreansvar, at barnet får en sund og ernæringsrigtig kost hver dag i skolen.

Elever, der indtager en sund og velsmagende mad, der indtages i en rolig og rar atmosfære, er bedre rustet til at klare dagens udfordringer.

Kage og andet sødt er til specielle lejligheder f.eks. jul og afslutning.

Ved fødselsdage opfordrer vi til, at man begrænser mængden af sødt eller vælger et sundere og sjovere alternativ. Se bilag.

Overordnede mål:

- at skabe sunde madvaner hos eleverne på skolen for at fremme sundhed og velvære
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på at fremme læringen
- at forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt
- at motion og sund mad bliver en livsstil for eleverne
- at skabe ro og trygge rammer, så eleverne forbinder det at spise med noget rart. Eleverne bliver på skolen og nyder maden og fællesskabet

Succeskriterier:

- at der skabes en spisekultur, hvor eleverne synes der er hyggeligt at være
- at der i 0. – 6. årgang er pædagogisk personale til stede, mens eleverne spiser
- at alle elever hver dag indtager enten madpakke eller spiser skolemad
- at eleverne sikres tid og ro til spisning i hyggelige og trygge rammer
- at madpakkekulturen også dyrkes ved mulighed for kold opbevaring
- at eleverne har ubegrænset adgang til koldt og rent drikkevand
- at eleverne hver dag i skoleboden har mulighed for at købe sunde madvarer til en rimelig pris samt bestille skolemælk
- at eleverne oplever, at skolemaden er varieret, spændende og dermed tiltrækkende og lever op til Fødevarestyrelsens officielle kostråd
Se <http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- at skolebodens prisniveau holdes på et rimeligt niveau
- at kostpolitikken også integreres i SFO

Skolens kostpolitik er under konstant udvikling og evalueres løbende af skolebestyrelse, ledelse og elevråd

Vedtaget i Skolebestyrelsen den 8. januar 2018

Bilag:

Forslag til sunde mellemmåltider / uddeling:

- Alle slags frugt
- Gulerods- eller agurkestave
- En ispind med ½ banan, hvor spidsen er dyppet i chokolade
- Jordbær eller ananas med chokoladeovertræk
- Små frugtposer
- Frugtspyd med ananas, vindruer, melon m.m.
- Grove rosinboller
- Hjemmelavet müslibar, knækbrød, pizzasnegle eller pølsehorn
- Smoothies (trafiklys, med rød, gul, grøn farve)
- Rosinpakker
- ?

Har du flere idéer, så skriv til egtvedskole@vejle.dk