

# Kost- og sundhedspolitik

## Formål:

- At skabe trivsel og glæde
- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på at fremme sundhed og velvære
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- at forebygge kost-relaterede sygdomme

## Begrundelse:

- Sunde og mætte elever fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt.
- Sunde og mætte elever leger, lærer og trives bedst.

## Kostmål i hverdagen

Eleverne skal i deres hverdag opleve en kost som er:

- Sund og ernæringsrigtig
- Appetitlig og fristende
- Uden overflødig sukker (sodavand, slik og kager fx), koffein (energidrikke m.m.) og salt (fx tørre nudler med smag)

Ved festlige lejligheder fx fødselsdag og fastelavn kan der dispenseres fra det sunde valg.

## Hvem gør hvad?

Vi har et fælles ansvar for at formidle fællesmåltidets glæder og oplevelser, som skaber relationer, tilhørsforhold og trivsel.

### *Forældre*

Forældre har ansvar for at børnenes madpakker er ernæringsrigtige med tilpas energi til skoledagen.

Langt de fleste børn trives med et sundt og nærende morgemåltid og det anbefales at børnene møder mætte i skole.

Langt de fleste børn trives med at have en lille sund madpakke med til 10-pausen – en såkaldt 10-mad. Det anbefales.

### *Skolen*

Morgen- SFO tilbyder sundt og appetitligt morgenmåltid og eftermiddagsmåltid til tilmeldte børn.

Skolen distribuerer skolemælk.

Skolen er i dialog med børn og forældre om at tage gode sunde valg og udvikler børnenes forudsætninger for dette.

På skolen er vi opmærksomme på, at vi som voksne er rollemodeller, hvilket betyder, at vi efterlever vores kostpolitik i vores hverdag sammen med børnene.

*Spisepausen er vigtig*

- Børnene spiser stille og roligt med voksent tilsyn.
- Der gives ro og tid til at spise i et fællesskab med klassekammerater
- frisk luft og en bevægelse er en naturlig del af skoledagen.

*Inspiration til sund mad i madpakken*

[Hjælp til madpakken - Alt om kost](#)

Vedtaget i skolebestyrelsen januar 2023