

Kost- og sundhedspolitik

Kostpolitik

Overordnet mål:

- 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
- at skolen overholder de Nordiske Næringsstof Anbefalinger og Fødevarestyrelsens ernæringskrav til skolemad

Delmål:

Elever og skolens personale skal i deres hverdag opleve en kost som er:

- sund og varieret; spændende og tiltrækkende
- med til at nedbringe sukker og fedt indtaget
- baseret på fortrinsvis økologiske råvarer
- serveres med hensyntagen til børn fra andre kulturer
- noget, man forholder sig bevidst til - i dialog med forældre, elever og skolens personale

Konkret betyder det...

Personalet som rollemodeller

Vi er opmærksomme på, at vi som voksne er rollemodeller, hvilket betyder, at vi også skal efterleve vores kostpolitik i vores hverdag sammen med børnene.

Kostpolitik i praksis

Morgenmad:

Det forventes, at eleverne har spist morgenmad, når de møder i skole.

Madpakke og 10-frugt:

Har et barn gentagne gange (generelt) en meget usund kost eller meget sukkerholdig madpakke/ 10-frugt, er det vores opgave at opfordre barnet/forældrene til at finde et "bedre" alternativ. Læs mere om sund mad på <http://www.altomkost.dk/>. Her kan man også få en ny madpakke opskrift sendt til sin mailadresse hver uge.

Sodavand:

Sodavand hører ikke til i hverdagen. Vi skal opfordre forældrene til at vælge mælk eller vand.

Slik:

Slik hører ikke til i hverdagen. Undtagelsesvis er det ok at dele slik ud til alle børn i klassen ved festlige lejligheder. "Altså ingen slik i madpakken".

Fødselsdage:

Vi opfordrer til, at man i de enkelte klasser bliver enige om rammerne for uddeling af "guf" til fødselsdage.

Ture ud af huset:

"Reglerne" for madpakkes/ 10-frugts indhold på ekskursioner er som ovenfor beskrevet. Ved information om ture ud af huset vil vi bevidst opfordre til, at børnene har en god sund madpakke med og vand at drikke.

"Hygge":

Kageordning begrænses til max. en gang om måneden. Ønsker man som klasse at have en "hygge ordning" (f.eks. en gang om ugen), skal vi henvise til det sunde alternativ. Kagen skiftes ud med frugt og grøntsager fx frugtspyd, æblebider, rosiner, mandler osv.

For gode ideer kan vi henvise til hjemmesiden: <http://www.altomkost.dk/> , <http://www.frugtfest.dk/> , <http://www.6omdagen.dk/> samt <http://www.frugtkvarter.dk/>.

Signalværdi:

Ved alle "større" arrangementer på Rynkevangskolen fx idrætsdag, afdelingsfester, forskellige forældrearrangementer m.m. opfordrer vi til, at man tænker det sundhedsfremmende aspekt ind i planlægningen.

Sundhedspolitik for Rynkevangskolen

Målet med skolens sundhedspolitik er at give børn og voksne forståelse for at fysisk, psykisk og social trivsel har stor betydning for sundheden.

Vi vil gerne opnå:

- at eleverne trives godt
- at eleverne respekterer og drager omsorg for hinanden
- at eleverne er friske og sunde
- at eleverne tager initiativ og handler
- at omgangstonen er positiv
- at eleverne har forståelse for vigtigheden af sund levevis
- at der på forældremøder laves aftaler vedr. klassens trivsel

Det betyder, at Rynkevangskolen arbejder med følgende temaer:

- Fysisk aktivitet
- Psykisk miljø
- Kost
- Omsorg
- Miljø og sundhed
- Seksualitet, prævention, følelser og sygdomme

Konkret betyder det...

Eleverne skal kunne håndtere deres eget liv og påvirke de omgivende levevilkår i en sundhedsfremmende retning. Derfor vil vi sørge for:

- at eleverne har medbestemmelse, medindflydelse og medansvar.

- at undervisningen tilrettelægges, så den bidrager til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.
- at man i undervisningen tager udgangspunkt i elevernes styrkesider, så den enkelte elev udvikler engagement, selvtillid og livsglæde.
- at de sundhedsfremmende opgaver integreres i skolens hverdag og undervisning.
- at skolens sundhedsfremmende aktiviteter bliver sat i system og dermed sikrer varetagelse og koordinering af en række opgaver og ideer.
- at sundheden bliver tænkt ind i planlægningen af skolens rammer, normer og miljø.
- at forældre og sundhedspersonale inddrages i så stort omfang som muligt.
- at man tilstræber, at alle elever i henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling modtager sundhedsfremmende undervisning efter de kommunale skolepolitiske mål.
- at spisesituationen foregår stille og roligt med voksent opsyn.
- at skolebuden via sit udbud afspejler sund kost.
- at der på alle forældremøder er et punkt, hvor man drøfter børnenes sundhed og trivsel.
- at forplejningen ved diverse arrangementer skal signalere, at Rynkevangskolen er en sundhedsfremmende skole.
- at skolen har en fælles holdning til, at man ikke indtager slik, sodavand og chips, medmindre andet er aftalt med læreren f.eks. ved fødselsdage o.lign.
- at frisk luft er en naturlig del af skoledagen

Thomas Profft
Formand for skolebestyrelsen