



Principper for kost i Skolen

Det er skolebestyrelsen på de enkelte skoler, der tager stilling til spørgsmålet om, der skal tilbydes lokale morgenmads-, frugt-, og skolemåltidsordninger. Er der madordning på skolen, er det også skolebestyrelsen, der løbende vurderer kvaliteten af ordningen. På de skoler, der tilbyder madordninger, er ordningen et alternativ til de madpakker, som eleverne har med hjemmefra. Er der særlige madhensyn, eksempelvis allergivenlig kost eller fravalg af rituelt slagtet kød f.eks. halal eller lignende, som du ønsker tilgodeset i madordningen på dit barns skole, kan du kontakte skolelederen med henblik på at få forslaget drøftet i skolebestyrelsen.

Formål:

Fællesbestyrelsen for Samdriften Søvind har udarbejdet en kostpolitik for vores samdrift. Dette skyldes, at vi ønsker en fælles forståelse for, hvad der er god og nærende kost til alle børn i Samdriften Søvind. Den primære målgruppe for dette dokument er elever i Samdriften Søvind i skole samt SFO; principper for kost i vores Dagtilbud Børnehuset kan findes i et tilsvarende dokument. De nedenfor skitserede målsætninger og principper skal ses som en retningslinje for samdriftens personale, og som vejledning og inspiration til forældre om den daglige kost i skole- og SFO-tiden.

Bestyrelsen udarbejder disse kostprincipper for at give forældre og børn de bedste muligheder og forudsætninger for at få en hverdag med sund kost og gøre det sunde valg lettere. Den sunde kost kan hjælpe til at give mere velvære og en større trivsel hos eleverne. Derudover vil det give eleverne bedre vilkår for læring i undervisningen og trivsel generelt.

Eleverne i Samdriften Søvind er sunde og aktive, og denne livsstil er en del af hverdagen. Vi arbejder dagligt med at rådgive om sund og nærende kost og drikke. I skoletiden bliver eleverne undervist i vigtigheden af en varieret og sund kost, via forsøg og undervisningsemner. Sundhedsplejen informerer også elever og forældre om kost og kan vejlede om sundhed. For at fremme at tørsten slukkes med vand, er der mulighed for at tappe koldt vand i vandautomaterne i indskolingen og på mellemtrin. Der er dog stadig elever, som møder op til undervisning uden at være læringsparate, fordi de ikke har spist morgenmad eller fået noget at drikke. Flere af eleverne medbringer måske også madpakker og/eller måltidsposer, som er indeholdende meget sukkerrige produkter.

Bestyrelsen opfordrer til, at eleverne får dækket deres basale behov i løbet af dagen for at få det fulde udbytte af den gode læring. For at opnå dette, har vi opsat 4 målsætninger der danner rammen for Samdriften Søvinds kostprincip i skole og SFO. Disse målsætninger tager udgangspunkt i "De officielle kostråd" og "Gi' madpakken en hånd". Sidstnævnte er 5 simple huskeregler, som skal gøre det nemmere at handle ind og lave en sund og varieret madpakke, der efterlever de officielle kostråd.

"Gi' madpakken en hånd" har følgende 5 madvaregrupper:

- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Grønt – snackgrønt, salat eller pålæg
- Pålæg – kylling, kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fisk
- Frugt – det friske og søde



Inspiration til hvordan en madpakke eller en måltidspose kan sammensættes kan findes på hjemmesiden: www.altomkost.dk.

Principper for kost i skole og SFO:

Mål:

- *Alle elever spiser et sundt og nærende morgenmåltid, inden de møder i skole.*
- *Alle elever indtager et sundt og nærende mellemmåltid i løbet af formiddagen.*
- *Alle elever indtager et sundt og nærende frokostmåltid.*
- *Madpakker og mellemmåltid består af sunde ingredienser.*

Udover at stræbe mod disse overordnede 4 mål, ønsker bestyrelsen at alle basisvarer der bruges i skole eller SFO i vides mulig udstrækning skal være økologiske (f.eks. mel, mælk og havregryn). Bestyrelsen ønsker også at personalet, når det er meningsfuldt og muligt, køber lokalt producerede fødevarer og handler lokalt.

Bestyrelsen ønsker, at der er fokus på sund kost i undervisningen, specielt i form af emneuger, men også i de ordinære timer som f.eks. hjemkundskab, natur og teknologi. Bestyrelsen bifalder, at der afsættes tilstrækkelig tid i de store pauser, så alle børn kan nå at spise deres medbragte mad.

Det er bestyrelsens ønske, at skolen skaber mulighed for at forældrene kan diskutere fælles regler for kost i klassen, f.eks. ved forældremøder.

Bestyrelsen ville gerne kunne etablere en skolemad-ordning, men anerkender at det for nuværende ikke er rentabelt, da det kræver ressourcer ud over de tilgængelige. Dette vil dog løbende blive taget op på bestyrelsesmøder.

Særligt konkrete kostprincipper:

- Fødselsdage på skolen:
 - Dagen kan markeres ved at medbringe max 1 stk. lækkeri pr. elev. (F. eks. 1 stk. kage **eller** 1 flødebolle **eller** 1 stk. frugt, osv.)
- Juleafslutning:
 - Eleverne må medbringe 1 stk. lækkeri, hvis klasselæreren giver lov.
- Sidste skoledag:
 - Karamelkastning er med til at markere afslutning for 6. klasse, og det er bestyrelsens opfattelse, at dette er med til at understrege det særlige ved dagen.

Bestyrelsen opfordrer dog til at både forældre og personale overvejer om usunde lækkerier kan erstattes af sunde lækkerier i alle situationer.