

Kostpolitik - Glud Skole

Indledning:

På Glud Skole ønsker vi at sikre elev-, forældre- og personaleinvolvering i en sådan grad, at fokus på sund kost ikke kun er et fokus periodevis. Det skal udmøntes i synlige holdninger og handlekompetencer, der kan ses i skolens generelle hverdag. Hensigten er at bygge bro mellem indsatserne i skolen og på sundhedsområdet og dermed forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt.

Overordnede mål:

- at skolens kostpolitik bidrager til at styrke elevernes lærings- og koncentrationsniveau
- at skabe sunde kostvaner hos børn i skolen* og SFO'en med henblik på at opnå fysisk, psykisk og social sundhed og velvære
- at give eleverne viden til at træffe sunde valg
- at børnene medbringer sunde madpakker
- at vores fokus på sunde kostvaner styrkes i samarbejde mellem børn, forældre og skole

**når vi i de nedenstående bruger betegnelsen "skole", er det inklusiv SFO*

Forældrene opfordres til at:

- eleverne har spist morgenmad hjemmefra
- eleverne medbringer en sund madpakke til begge pauser og evt. SFO-tid
- eleverne medbringer en vandflaske/drikkedunk
- bakke op omkring de aftaler, som skolen laver i forbindelse med fødselsdage og andre specielle lejligheder

Eleverne opfordres til at:

- træffe sunde valg i forhold til mellemmåltider og madpakker
- være gode rollemodeller i forhold til skolens øvrige elever

- tale med deres forældre om madpakkens indhold (sundt, indbydende, mængde)

Skolens tiltag

- Vandautomat på biblioteket
- Mulighed for opbevaring af madpakker i køleskab
- Fastlagte spisepauser med voksen tilstedeværelse i tidsrummene 10-10:15 og 12-12:15. i indskoling er der yderligere 10 min. i hver spisepause.
- Indskolingens spisepause er forlænget
- Mælkeordning
- Skolebod – principper
- Vand og frugt til skolernes motionsdag
- Temadage/emneuger med fokus på sund kost og livsstil

Inspiration:

- De officielle kostråd
<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
(Miljø- og Fødevareministeriet)
- "Madpakkehånden" (Miljø- og Fødevareministeriet):
<https://altomkost.dk/nyheder/nyhed/nyhed/klar-parat-madpakkestart/>
- Inspiration til madpakker <https://www.arla.dk/om-arla/gomadpakke/>