

Politik for mad og måltider

Overvægt og fedme blandt børn er et stigende problem, og DTU Fødevareinstituttets kostundersøgelser viser, at indtaget af sukkerholdige fødevarer er stadig stigende hos børn og unge. Ligeledes konkluderer en rapport bestilt af Fødevareministeriet og udarbejdet af Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, at der er sammenhæng mellem adfærdsforstyrrelser hos børn og deres indtag af visse kemiske tilsætningsstoffer – det gælder f.eks. farve- og konserveringsstoffer anvendt i slik, is, chips og sodavand.

Vi vil derfor med nærværende kostpolitik signalere skolens holdninger til mad og måltider, og hensigten er, at holdningerne skal være ledetråde i det daglige arbejde.

Formål:

- at lære børnene gode kostvaner og træffe sunde valg
- at samarbejde med forældrene, så sundhed og gode kostvaner er en fælles sag
- at skabe ro og trygge rammer, så børnene forbinder det at spise med noget rart
- at sikre ernæringsrigtig mad i kantinen som supplement/erstatning for madpakken
- at sikre, at kød der anvendes, overholder lovgivningens krav vedr. dyrevelfærd og slagtemetode.

Vi vil nå disse mål ved:

- at anbefale forældrene til de yngste elever at give deres børn en sund madpakke med
- at sikre, at børnene har den nødvendige ro til at spise, ved at en lærer er sammen med klassen
- at klasserne arbejder med emner, der er relevante for sundhed og ernæring, hvor det naturligt indgår
- at anvende gode friske råvarer, samt sæsonens frugter og grønt i kantinen og i hjemkundskab-sundervisningen
- at give børnene mulighed for til en rimelig pris at købe mættende, spændende mad, som samtidig følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- at samarbejde med ekstern leverandør om levering af mad til kantinen
- at lære eleverne at skelne mellem mad til hverdag og mad til fest. Slik, chips og sodavand er således ikke tilladt i hverdagen
- at børnene har adgang til frisk vand
- at morgenmadstilbuddene i SFO'erne er ernæringsrigtigt sammensat

Til inspiration i arbejdet henvises til Fødevareministeriets hjemmeside ”Alt om Kost”

www.altomkost.dk

Vedtaget af skolebestyrelsen 08-12-09

Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen