



Vejen
KOMMUNE

Kostpolitik

PÅ ASKOV-MALT SKOLE



ASKOV-MALT SKOLE



Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Askov Malt Skole, Vejen Kommune
Oplag: 800 stk
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: August 2009
Rev. April 2016
Ordrenr.: 000245

Formål:

- På Askov-Malt Skole skal eleverne have mulighed for at indtage en varieret og ernæringsrigtig kost i skole/SFO tiden.
- At fremme elevernes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.
- At medvirke til at eleverne på længere sigt får sunde spisevaner.

Begrundelse:

- Sunde og mætte elever fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt.
- Hensigten med den sunde kost er at optimere den enkelte elevs energiniveau og koncentrationsevne.
- Slik, sodavand og tilsvarende usunde mad- og drikkevarer fremmer ikke koncentrationen og frabedes i dagligdagen.

Ansvar:

- Det er forældrenes ansvar, at deres børn medbringer gode og ernæringsrigtige madpakker i skolen/SFO.
- Skolen/SFO medvirker til at udvikle elevernes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed ved at inddrage sundhedsemner/uger på de forskellige årgange.
- Skolen tilbyder omdeling af skolemælk og mulighed for koldt drikkevand.



Den daglige praksis:

Morgenmad

Skolen forventer, at eleverne har spist et sundt og nærende morgenmåltid inden de kommer i skole.

Hvis eleverne har svært ved at spise morgenmad hjemme, kan de medbringe frugt/brød, som kan spises lige før skolestart.

SFO tilbyder morgenmad til børn i morgenmodul. Det kan være havregrød, havregryn, minifras, A-38 (eller andre produkter uden sukker) med drys/musli, frisk frugt. Dertil serveres minimælk.

Ønsker børnene at nyde andre morgenmadstyper, skal de spise hjemmefra.

Spisefrikvarter

- En lille madpakke eller frugt til pausen efter 1. modul.
- I spisepausen foregår spisning samlet i klasseværelset med en lærer til stede. Der skal være ro til at spise.
- I SFO spises "frugt" mellem kl. 13.00 – 15.00. Der er fokus på dette mellemmåltid, da det har stor betydning for, hvordan resten af barnets dag forløber. Barnet kan eksempelvis medbringe: grove knækbrød, frugt, grovbolle, ekstra rugbrødsfad, grøntsager (gulerod-agurk-tomat-peberfrugt).



Drikkevarer

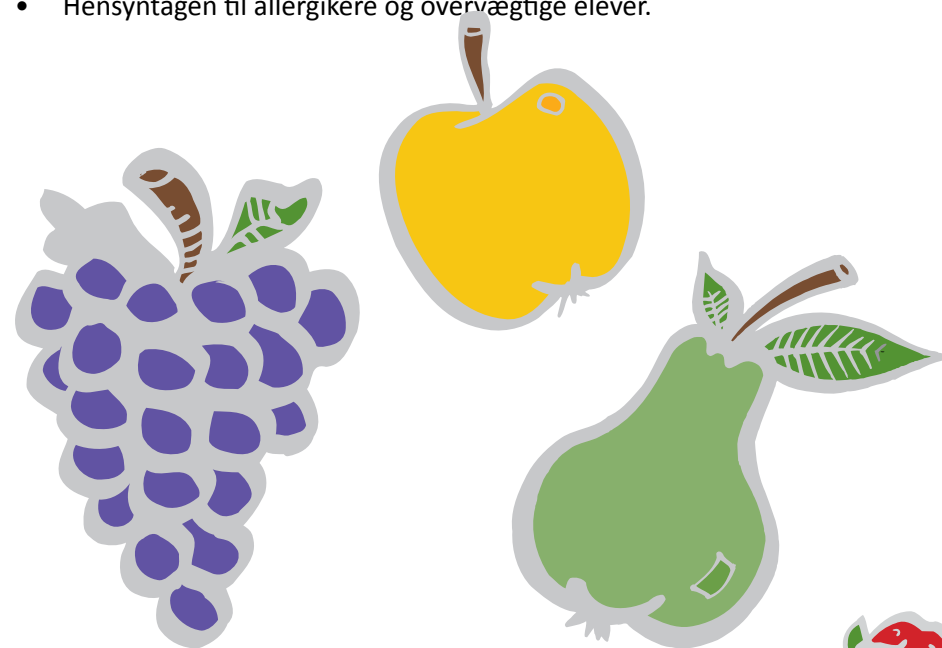
- Der tilbydes køb af minimælk og økologisk minimælk gennem mejeriselskabet Arla.
- En evt. drikkedunk er til vand.
- Frisk koldt drikkevand kan hentes i drikkevandsfontænen.

Fødselsdage

- Klassens forældre aftaler, om der skal medbringes noget spiseligt på fødselsdage. Skolen opfordrer til, at der også her kan tænkes sundt.

Skole/SFO arrangementer

- Ved arrangementer og bespisning på skolen tænkes i sunde produkter. Dog dispenseres ved festlige lejligheder (der må gerne være forskel på hverdag og fest).
- Hensyntagen til allergikere og overvægtige elever.



Information til forældrene

Nye forældre på skolen skal gøres bekendt med kostpolitikken.

Gode links med råd om sund ernæring og sund kost:

www.altomkosk.dk

www.spismest.dk

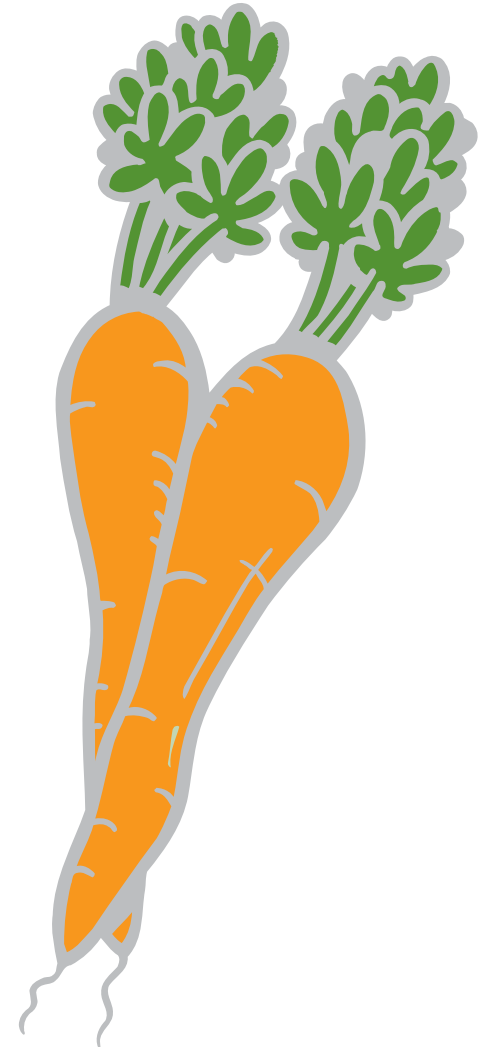
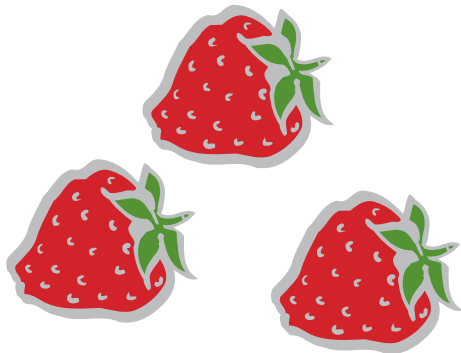
www.arla.dk

www.6omdagen.dk

www.madklassen.dk

www.hjerteforeningen.dk

www.cancer.dk/Opskrifter



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