

# Kostpolitik – Lille Egede Friskole

## **Formål:**

- At fremme skolebørnenes trivsel og sundhed, og grundlægge gode og sunde kostvaner.
- At fremme skolebørnenes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.

## **Skolens overordnede rammer for kostpolitikken:**

Det er af stor betydning for børns udvikling og helbred, at de under hele opvæksten får en god og ernæringsrigtig kost. Et godt måltid – både ernæringsmæssigt og socialt – er et ophold i dagens aktiviteter, der giver kræfter og ny energi.

Ved at opdatere vores kostpolitik ønsker vi at sætte fokus på mad, måltid og kostvaner.

Vi ønsker med vores kostpolitik at sætte fokus på vigtigheden af, at give eleverne en god og varieret kost i overensstemmelse med de ernæringsmæssige anbefalinger.

Vi ønsker at opstille rammer frem for regler, der giver dårlig samvittighed, hvis de ikke overholdes.

Skolen forventer, at eleverne har spist energirigtig morgenmad inden de møder i skolen, samt at de har madpakker med hjemmefra.

## **Spisefrikvarter:**

Der er hver dag spisepause for eleverne fra kl. 11.20-11.45. Spisning foregår for 0.kl – 6. kl. normalt i klasserne sammen med en lærer. Spisefrikvarteret er en pause og en samling. Der lægges vægt på at alle elever får mulighed for at indtage den medbragte mad i ro og mag. Deltagelse i spisepausen er obligatorisk, også for de elever der eventuelt ikke har mad med, eller er færdige med at spise.

Elevernes opfordres af den pågældende lærer til at få noget at drikke til maden, enten mælk eller vand.

## **Madpakker:**

Da madpakken er en vigtig del af elevernes daglige kostindtagelse, forventes det at den er nærende og alsidig. Derfor vil vi med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefaling, om at holde igen med sukkeret, anbefale at slik, kager o.lign. ikke medbringes i madpakken. En kærlig hilsen hjemmefra kunne være forskellige former for frugt og grønt, tørret frugt og nødder bl.a.

## **Fødselsdage:**

Når en elev har fødselsdag, bliver det fejret i klassen. Eleven kan medbringe én ting til uddeling i klassen, som f.eks.: frugtfad, pølsehorn, boller, kage, is o.lign.

Slikposer er ikke velkomne.

## **SFO:**

I SFO serveres der morgenmad ala havregryn m. mælk. Eftermiddagsmad (hvis børnene er tilmeldt) bliver serveret i tidsrummet 13.45 til 14.30. Her bliver børnene tilbudt et let mellemmåltid og vand at drikke.

Det er frivilligt, om den enkelte har lyst til at spise.

Da mellemmåltidet serveres i og af SFO, skal måltidet som hovedregel leve op til de officielle ernæringsmæssige anbefalinger for et mellemmåltid. Mulighed for frugt, grønt og fuldkorn opprioriteres mest muligt. Det tilstræbes, at sammensætte et alsidigt tilbud, hvor børnene indimellem får mulighed for at smage for dem nye og ukendte madvarer. Økologi prioriteres til mange basisvarer.

## **Frugtbod:**

Frugtboden er et kostsupplement, og dermed ikke en erstatning for madpakken.

I frugtboden må der fortrinsvis tilbydes kost, der lever op til skolens overordnede kostpolitik. Det vil sige, at det supplement der tilbydes, som udgangspunkt skal leve op til de officielle ernæringsmæssige anbefalinger for et mellemmåltid. Det kan f.eks. være forskellige former for frugt og grønt, grovboller, smoothies o.lign.

Madlavning som valgfag og anden undervisning (eksempelvis: emneuger, emneonsdage og p-fag):

## **Madlavning:**

I madlavning som valgfag og anden undervisning skal vi til hver en tid leve op til undervisningsministeriets krav for faget hjemkundskab.

Eleverne tilbydes kendskab til:

- Mad og måltider.
- Fødevarer og håndværk.
- Forbrug, miljø og ressourcer.
- Hygiejne og sundhed.

## **Særlige lejligheder:**

Ved særlige lejligheder såsom musikfestival, skolens fødselsdag, klassearrangementer og juleafslutning, opfordres der dog stadig til, at der tænkes i sunde alternativer.

Evaluering:

Bestyrelsen har det endelige ansvar, og den tages op efter behov. Kostpolitikken lægges på skolens hjemmeside, og skal udleveres til alle forældre og elever.