

# Kostpolitik for Hedensted Skole

(udarbejdet af skolebestyrelsen)

Rev. 15-11-2018

## Indledning

Sund kost er en vigtig forudsætning for sundhed, trivsel og læring. Både elever, forældre og skole har en vigtig rolle i forhold til at sikre, at eleverne indtager sund kost i inspirerende rammer. Vi har her på skolen udarbejdet følgende kostpolitik, dels så vi kan få skabt en fælles holdning til emnet og arbejde mod samme mål, og dels så forældre kan få kendskab til grundprincipperne bag den mad, eleverne kan købe på skolen.

## Overordnede mål med denne politik

- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen og SFO'en med henblik på at opnå fysisk, psykisk og social sundhed og velvære
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- at forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt
- at inspirere eleverne til at træffe sunde valg omkring kost
- at eleverne medbringer eller køber sund mad
- at udstikke retningslinjer for Boden

## Forældrene opfordres til, at...

- eleverne har spist sund morgenmad hjemmefra (hvis ikke man spiser i morgen-SFO)
- eleverne medbringer en sund madpakke eller køber sund mad i Boden
- eleverne medbringer drikkedunk til vand
- slik og lignende holdes på et moderat niveau og kun ved specielle lejligheder så som fødselsdage
- udarbejde rammer for klassens frugtordning

## Eleverne opfordres til, at...

- træffe sunde valg i forhold til mellemmåltider, madpakker og indkøb i Boden
- medvirke til en god og rolig spisesituation i klassen

## Skolens tiltag

- adgang til koldt drikkevand
- mulighed for mælkeordning
- mulighed for kold opbevaring af madpakker i indskolingen og på mellemtrinnet
- mulighed for køb af mad i Boden
- der er afsat tid til spisning sammen med en voksen i 12-pausen
- en god og rolig spisesituation i klassen

## Boden

Med Boden ønsker skolen at give alle elever adgang til sunde og attraktive måltider i tråd med denne kostpolitik og nedenstående retningslinjer:

- velsmagende mad, der ser indbydende ud
- vægt på kvalitet og friske råvarer i det omfang økonomien tillader det
- prioritering af økologiske produkter i det omfang økonomien tillader det
- involvering af skoleledelse og -bestyrelse
- inddragelse af elevråd i forhold til madudvalg mv.
- støtte op om de 8 kostråd fra Fødevarerstyrelsen

## De 8 kostråd (DENNE SKAL KUNNE PRINTES SOM PLAKAT)



Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  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