

Princip for kost

Formål:

- har en tydelig og ensrettet kostpolitik for den samlede skole.
- Understøtter udviklingen af sunde børn, hvad angår kost, motion og trivsel.
- skaber grundlæggende holdninger og vaner i forhold til sund livsførelse.

Handling:

- Skolen anbefaler at madpakken er sund og varierende og lever op til fødevarerstyrelsens kostråd, se nedenstående.
- Eleverne har adgang til frisk kold vand på skolen.
- Til jule og- sommerferieafslutningen må eleverne medbringe slik svarende til 10 kr.
- I forbindelse med fødselsdage kan eleven medtage frugt, kage eller slik til uddeling i hele klassen.
- Hvis kosten har en negativ påvirkning på barnets fysiske- og sociale trivsel samt læringsforudsætninger, vil skolens personale tage kontakte hjemmet
- Barnet må altid spise det, hjemmet sender med i madkassen.

Fødevarerstyrelsens officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Spis mindre mættet fedt
- Vælg mager mejeriprodukter
- Drik vand
- Spis mindre sukker
- Spis mindre salt

Du kan finde inspiration til sund kost på www.altomkost.dk

Princippet er vedtaget på bestyrelsesmøde d. 7/10 2021

Jens Ole Sørensen

Skolebestyrelsesformand

Hans Nyholm

Skoleleder