

# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

## DYHRS SKOLE

### Formål:

- at fremme sunde kostvaner hos eleverne på Dyhrs Skole.
- at fremme elevernes sundhed og velvære gennem regelmæssige måltider i løbet af dagen.
- at bevidstgøre eleverne om sunde valg i forhold til livsstilssygdomme.
- at sikre elevernes koncentration, trivsel og energi gennem gode kostvaner.
- at sikre hyggelige/gode rammer for social trivsel også under indtagelse af måltider på skolen.

### Måltidernes ydre rammer:

1. Der afsættes passende tid til indtagelse af såvel frokost som mellemmåltider i løbet af dagen - både i skole og SFO.
  - Morgen i SFO: Børnene har mulighed for at spise deres medbragte morgenmad, når de kommer.
  - Efter de to første lektioner får eleverne en udendørs pause på 15 min. til bl.a. indtagelse af et sundt, mindre mellemmåltid, hvor der altid er to gårdvagter til stede.

- Frokosten indtages i klasselokalet - sammen med en lærer i 20 min. Derefter frikvarter i 25 min., hvor eleverne har mulighed for evt. at færdiggøre deres måltid.
  - SFO eftermiddag: Børnene samles i 30 min., hvor de indtager deres medbragte mellemmåltid.
2. Skolemælk og frokostpakker til eleverne i 2. - 10. klasse afhentes og bringes til klasselokalet i spisefrikvarteret af to elever. Til eleverne i 0.-1. klasse bringes mad og mælk af pedellerne.
  3. Måltiderne i SFO'en foregår altid i samvær med pædagoger.
  4. Skolemælk og madpakker opbevares på køl, til det distribueres ca. en time før, det skal indtages. I klasselokalerne fra 0. - til 4. klasse forefindes køleskabe, ligesom det findes i en del af de større elevs lokaler.

### **Trivsel:**

Ved alle måltider, der indtages i samværet med voksne, sikrer den voksne ro og hyggelige rammer. Der kan bl.a. læses højt, tales sammen og gives beskeder.

Eleverne bibringes den almindelige dannelse, der hører måltiderne til.

De voksne sørger for, at ikke spist mad bringes med hjem, så forældrene ved, hvad barnet har spist i dagens løb.

### **Sunde kostvaner:**

Skolen, eleverne og forældrene arbejder sammen om at sikre, at eleverne indtager sund kost.

1. Således opfordres forældrene til:

- at eleverne medbringer små, sunde mellemmåltider, og at frokostpakken indeholder ernæringsrigtig kost.

- at eleverne kun ved ganske særlige begivenheder medbringer kage, slik og sukkerholdige læskedrikke m.m. efter aftale med skolen.

## 2. Således sikrer skolen, at

- leverandører af mad til skolen udbyder et lødigt sortiment med gode muligheder for at bestille ernæringsrigtig kost.
- evt. mad, der måtte indtages i hyggestunder i skoletiden, er sunde, små måltider.
- mælk, madpakker m.m. opbevares, så de er friske og appetitlige.
- at kostvaner - sammen med betydningen af motion og frisk luft - integreres som en del af undervisningen bl.a. i fagene idræt, biologi og natur/teknik.
- Skoleboden, der drives af elevrådet, udbyder sunde og ernæringsrigtige mellemmåltider og sikrer, at disse ikke frister til at erstatte det egentlige hovedmåltid.
- at eleverne har kendskab til de 8 kostråd.

De 8 kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Lever man efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Man nedsætter risikoen for livsstilssygdomme og forebygger, at man tager på i vægt.

Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene.

Undtagelser er børn under 3 år, småt spisende ældre og personer, der har en sygdom, der stiller andre krav til maden.

De 8 kostråd:

- 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
- Spar på fedtet
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 60 min. om dagen

Skoleleder og klasselærere vil bringe skolens mad- og måltidspolitik til drøftelse i nyhedsbreve, på forældremøder, på møder i elevrådet og i mødet med kommende elever til skolen. Dyhrs Skole kan på den måde sikre en dialog mellem skolen og hjemmet for at sikre respekten for de sunde kostvaner.

Dyhrs Skole

29. januar 2008

Karin Tellerup Have

Skoleleder