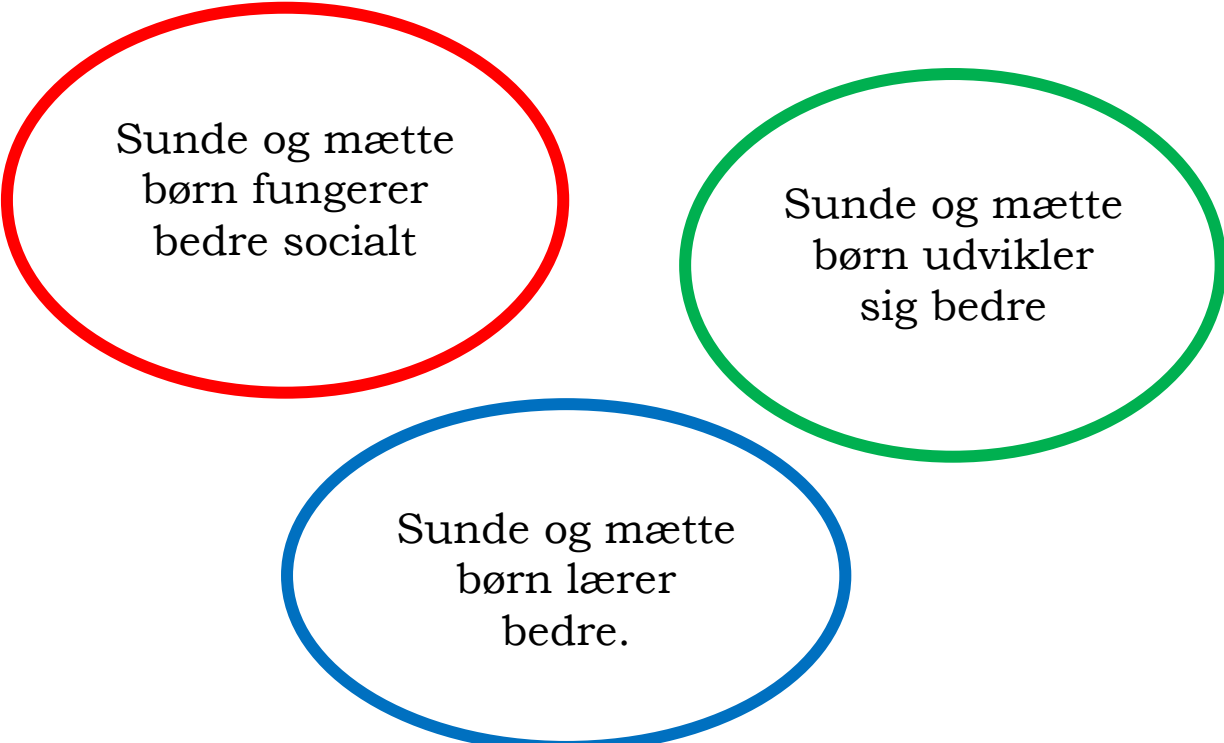


KOSTPOLITIK

Formål

Skolen ønsker at fremme elevernes sundhed og støtter eleverne i at vælge sundt ved at gøre det sunde valg til det lette valg.



Sunde og mætte
børn fungerer
bedre socialt

Sunde og mætte
børn udvikler
sig bedre

Sunde og mætte
børn lærer
bedre.

Mål for kostpolitikken på Rødding Skole*

- Elever, lærere og pædagoger samarbejder om at skabe de bedst mulige rammer for, at maden kan indtages i en hyggelig, rolig atmosfære, som fremmer følelsen af fællesskab og glæden ved at være til stede.
- Sundhedsundervisningen giver eleverne viden, der danner grundlag for at træffe sunde valg.
- Skolens dagligdag indrettes således, at de sunde valg er de letteste.



*SFO' en er en naturlig del af skolen

Handlinger

- Eleverne møder udhvilede og mætte i skolen.
- Eleverne medbringer sunde madpakker, som kan give næring til hele skoledagen.
- Efter det første undervisningsmodul kl. 9.45 har de fleste elever behov for et mellemmåltid i form af brød eller frugt, som kan spises i farten.
- Den store spisepause finder sted kl. 11.50-12.05 efterfulgt af 15 minutters pause.
I 0.-7. klasse er der altid en lærer til stede i klassen, når eleverne spiser.
- Skolen tilbyder omdeling af forældrebetalt skolemælk.
- Drikkevandsautomater er tilgængelige for eleverne.
- Slik, chips, sodavand, sukkersødet saftevand, energidrikke og kage har ingen berettigelse i skolens sunde hverdag.
- Skolens elever må ikke forlade skolen i skoletiden uden at have fået lov.
Dette gælder ikke for elever, der f.eks. har faste fritimer, fordi de ikke bliver undervist i tysk.

Boden / Bixen

I Boden/Bixen forhandles ernæringsrigtig mad og drikkevarer som supplement til madpakkerne.

Maden skal være indbydende og appetitlig.

Det anbefales, at der sælges småbrød, mælkeprodukter og årstidens frugt og grønsager.

Skoleboderne skal styres af et kostudvalg, som er ansvarlig for, til stadighed, at udvikle og kontrollere bodernes udvalg.

Sundhedsundervisning

Skolen medvirker til at udvikle elevernes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed ved at inddrage sundhedsemner på de forskellige årgange.

Sundhedsundervisning er et timeløst fag, som klasselæreren har ansvaret for, men som varetages på tværs af skolens fag og indgår i årsplanlægningen. Desuden indgår sundhedsundervisning i fagene; natur og teknik, hjemkundskab, biologi og fysik.

Særlige lejligheder

Skolen ønsker ikke at være med til at øge elevernes sukkerindtag; men samtidig ønsker skolen heller ikke at være fanatisk; der skal være plads til at skeje ud og lave undtagelser ved særlige lejligheder som for eksempel juleafslutning, hyttetur, fødselsdage osv.

Det er de voksne, der planlægger de forskellige begivenheder, som er ansvarlige for, at tilbuddet vedr. mad og drikke er hensigtsmæssigt.

Skole-/hjem samarbejde og sundhed

Skolen opfordrer til, at alle klasser på et forældremøde i begyndelsen af skoleforløbet drøfter kostpolitikken med henblik på at formulere klassens egne regler for, hvordan den – indenfor ovenstående rammer - vil føre kostpolitikken ud i livet.

Der kan for eksempel laves aftaler om, hvordan klassen vil fejre fødselsdage, om klassen vil etablere sunde bageordninger til f.eks. trivselstime.

Sundhedsrådet
2010