

## Mad og måltidsprincip.

### Formålet med princippet:

At medvirke til at børn, opnår sunde madvaner, både i skole- SFO- og børnehavetiden og på længere sigt at fremme børnenes muligheder for at træffe et sundt valg, på et informeret grundlag.

### Baggrunden og begrundelsen for mad- og måltidsprincip:

- Sult forringer indlæring og gør det sværere at koncentrere sig.
- Mæthed og næringsstoffer jf. gældende kostråd (<https://www.sst.dk/da/nyheder/2013/de-ti-kostraad>) bidrager til god indlæring og øget fokus.
- Dagligdagen omkring spising bør være i overensstemmelse med teoretisk viden om sundhed og indlæres i skolefagene.

### Ansvar:

Forældrene bærer hovedansvaret for børnenes kost. Det vil sige at barnet har spist et passende og nærende morgenmåltid, inden skoledagen starter.

Forældre bør være opmærksomme på en sund og nærende madpakke, der mætter tilstrækkeligt. Bestyrelsen opfordrer til at børnene i stigende grad med alderen, involveres i læringen om mad og indhold i madpakken, hjemmefra.

Skole, SFO og børnehave er medansvarlige for dannelsen af børnenes sundhedsvaner – igen henvises til SST/fødevarestyrelsens 10 kostråd.

### Rammerne omkring spising:

- Spisepausen skal have en længde, der både giver ro og mulighed for en god spisesituation.
- Der bør være en medarbejder til stede i indskolingen og børnehaven, under spisesituationer.
- Det skal tilstræbes at maden kan spises i en hyggelig og rolig atmosfære, som fremmer oplevelsen af fællesskab og glæden ved at spise.
- Elever opfordres til at indtage madpakker, uden samtidig brug af digitale værktøjer – dette med hjælp og påvirkning fra læreren.

### Undervisning:

Det skal tilstræbes at der lægges vægt på sund og nærende måltidsvaner, med udgangspunkt i de officielle danske kostråd fra fødevarestyrelsen.

### Mad og drikke:

- Skolen skal sikre at eleverne har adgang til koldt drikkevand.
- Skole og forældre opfordres til at have fokus på lødige kost i både skole/SFO og i børnehaven.

### Skoleboden/frugtordningen:

Det er vigtigt at sunde kostvaner tilgodeses og det understreges yderligere, at bodens udvalg anses som et supplement til madpakken. Igen henvises til koldt drikkevand. Juice og sodavand kan ikke købes i boden.

Frugtordningen: Der tilbydes frugt på alle klassetrin, hvilket bestyrelsen bakker op om. Det tilstræbes at frugten er lokal og årstidsrelevant – dette for at imødekomme bæredygtighedsprincippet jf. sammenhængsmodellen.

Princippet er vedtaget den 16.april 2020