



Kostpolitik for Sevel Skole & SFH

Denne kostpolitik hviler på Holstebro Kommunes fællesgrundlag for kosten for 6-16 årige, og dermed flg. to grundlæggende forhold om børns mad:

Kosten er afgørende for læring

Undersøgelser viser, at der er sammenhæng mellem kost og børn og unges evne til at opfatte, bearbejde og lagre informationer. Derfor er det vigtigt, at alle børn og unge får sunde måltider.

Den solide og sunde morgenmad er fundamentet for børn og unges læring

Koncentrationsevnen og hukommelsen styrkes, når børn og unge starter dagen med et solidt morgenmåltid som for eksempel havregryn, havregrød, øllebrød eller fuldkornsbrød. Et sundt morgenmåltid har positiv indflydelse på børn og unges valg af sunde måltider resten af dagen.

Overordnet mål:

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- At synliggøre at skole og SFH har en fælles holdning til kost, og at der er overensstemmelse mellem denne og den mad, som i forskellige sammenhænge tilbydes.
- Vi ønsker at inspirere og informere frem for at forbyde.

Overordnet forventning:

At eleverne har spist morgenmad inden de møder i skolen, enten hjemme eller i SFH, samt at der medbringes frugt/brød til frugtpausen og er bestilt mad / medbringes madpakke til spisepausen.

I praksis

Til hverdag spiser eleverne ikke kage eller slik på skolen, og sodavand/saftevand er ikke tilladt

Morgenmad:

Vi tilbyder morgenmad for de børn, som går i SFH. Denne skal være sund, frisk og nærende.

Madpakke:

Vi forventer at eleverne dagligt har en sund og nærende madpakke med. Kioskens udbud kan undtagelsesvist dække behovet for madpakken, men er ment som et supplement til denne.

Kiosken

-tilbyder et udvalg af sunde og nærende produkter, jf. nedenstående retningslinier om kostens sammensætning, som udvælges i



overensstemmelse med kostpolitikken af de ansvarlige elever og forældre.

Om særlige lejligheder:

- Vi ønsker at signalere, at det er muligt at lave hyggelige og festlige situationer, selv om der ikke serveres usund mad.
- Vi ønsker at der undtagelsesvis er plads til at servere usund mad, men at det er et bevidst valg, når det gøres.
- Hvis der ved særlige lejligheder serveres usund mad overvejes det grundigt, ligesom det overvejes om mængden kan sættes ned, og om der kan tilbydes et sundere alternativ.
- Slik i begrænset mængde må medbringes til juleafslutning og skoleudflugt.
- I forbindelse med fødselsdage må der medbringes/uddeles en begrænset mængde slik. Man må også gerne lade være!
- I SFH har man en opgave i at være et alternativ til barnets hjem i forældrenes arbejdstid, og derfor kan der serveres kage til fødselsdag, hvis barnet er i pasning på selve dagen.
- Klassens tid er ikke en særlig lejlighed. Hvis det ønskes, kan der medbringes gnaveboller jf. nedenstående retningslinier for kostens sammensætning, frugt eller grønt, ikke kage.

Kostens sammensætning:

- der anvendes fortrinsvis fedtfattige kød- og mælkeprodukter, da protein og kalk er vigtige byggesten for børn, der vokser
- Maden skal være mættende, og derfor indeholde langsomt nedbrydelige kulhydrater + stivelse
- der udbydes frisk frugt og grønt fortrinsvis efter årstiden
- Fiberrigt brød, min. 8 % kostfibre. (1/5 grovmel/kerner i brødet)
- Følge kostråd om at max. 10 % af madens energi dækkes af sukker. (Max. daglig suktermængde ca. 45-60 g. for 6-13 årige.)
- Spar på fedtet, max. 25-30 % fedt af madens energi

Øvrigt:

- Det drøftes, hvordan man på de forskellige klassetrin får spisepausen til at forløbe så roligt og hyggeligt som muligt.
- Ligeledes drøftes udbud, rammer og indretning af spisesituationen i SFH og børnehaven blandt personalet.