

Margrethe Reedtz Skolen - Kostpolitik

Formål:

På Margrethe Reedtz Skolen skal eleverne have mulighed for at indtage en varieret og ernæringsrigtig kost i skoletiden.

At fremme elevernes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.

At medvirke til at eleverne får sunde spisevaner.

At skabe betingelser for, at eleverne kan koncentrere sig og har de fysiske forudsætninger i orden, for at kunne lære.

Begrundelse:

Sunde og mætte elever fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt, og har de bedste forudsætninger for at kunne indlære.

Hensigten med den sunde kost er at optimere den enkelte elevs energiniveau og koncentrationsevne. Et stabilt blodsukker giver en mere stabil læring, da det øger koncentrationen. Det stabile blodsukker opnås ved, at der ikke går for lang tid mellem måltiderne og gør at sukkerindtaget mindskes, samt at måltiderne sammensættes hensigtsmæssigt.

Ansvar og daglig praksis:

Skolen tilbyder alle børn frisk frugt flere gange om ugen.

Det er forældrenes ansvar, at børnene har spist nærende morgenmad, inden børnene kommer i skole.

Skolen har middagspause hver dag fra 11.30-12.00. Første halvdel af spisefrikvarteret er lærere med til at skabe et miljø, hvor eleverne i ro og mag kan indtage sin madpakke.

Det er forældrenes ansvar, at børnene medbringer sunde og nærende madpakker i skolen.

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

Skolen tilbyder omdeling af forældrebestilt skolemælk og sikrer adgang til koldt vand. Sodavand, energidrik og lignende hører ikke hjemme i skoletiden.

Det er i orden at medbringe frugt, boller eller andet lækkert til fødselsdage eller andre af skolen defineret festlige lejligheder. Sunde alternativer kan være: Gulerods- og agurkestave, nødder/mandler, grovkiks, smoothies, mørk chokolade, müslibarer, juice, ostehapser, kakao, rosiner/tranebær, melonbåde, majscolber og tørrede æbler i skiver med kanel.

Link til skolemælk. <http://www.skolemaelk.dk/>