

Princip for sund mad og drikke

Formål

Sund mad og drikke er en af forudsætningerne for gode vilkår for læring, sundhed og trivsel.

Princippet har til formål at understøtte at vores børn og elever allerede fra en tidlig alder får etableret sunde mad- og måltidsvaner ved at fokusere på rammesætning for det gode måltid [1].

Gode rammer for måltiderne kan understøtte det sociale fællesskab, give lyst til at spise sundt samt bidrage til en måltidskultur, der udvikler elevernes mad- og måltidsvaner i positiv retning.

Mål

- At have gode rammer og tid til gode madoplevelser mens børnene er i skole.
- At bidrage til en måltidskultur, der skaber glæde, fællesskab, gode læringsforudsætninger og lyst til at spise sundt.
- At vores børn og elever har kendskab til god og ernæringsrigtig kost, der mætter.
- At styrke elevernes deltagelse i det sociale fællesskab og lyst til at spise sundt ved involvering i rammesætning for måltiderne.
- At der ikke serveres alkohol/energisdrikke til elever ved arrangementer på skolen.

Skolens ansvar

- Sikre nødvendig tid og de rette rammer og forhold for indtagelse af sund mad og drikke [2].
- Benytte spisepausen og måltiderne som samlingspunkt, der kan styrke klassens fællesskab og sociale liv. Rammer og tid kan drøftes på forældremøder.
- Inddrage elever i planlægning og organisering af måltiderne, så de passer til både klassens og skolens værdier, behov og situation.
- Facilitere nedslag i løbet af skolelivet med temaer og emner omkring nærende mad fx Haver til maver, Madkundskab og lignende med elevinddragelse. Disse varetages af lærere, pædagoger og ressourcepersoner.
- Sikre at den mad og drikke der tilbydes/sælges, giver energi til en god skoledag.
- Understøtte at der i FFO-tid, ved klassearrangementer og andre begivenheder såsom højtider kan serveres af mad- og drikkevarer med begrænset salt- og sukkerindhold.

Forældrenes ansvar

- Understøtte at vores børn og unge hver dag får nærende mad og en madpakke der giver energi til en god skoledag [3], som bliver spist. Eller får dette via skolens tilkøbsordning.
- Støtte op om skolens princip for sund mad og drikke, herunder ingen servering/indtag af alkohol/energisdrikke til elever ved arrangementer på skolen.
- Støtte op om at der ved klassearrangementer og andre begivenheder såsom højtider kan serveres mad- og drikkevarer med begrænset salt- og sukkerindhold.

Elevernes ansvar

- Støtte op om emner og temaer om sund mad og drikke i undervisning og andre aktiviteter.
- Bidrage til hvordan klassen/skolen bedst rammesætter måltider.
- Bidrage til det sociale fællesskab, hvor spisestunder forløber roligt og hyggeligt.
- Respektere og overholde at elever på skolens område ikke drikker alkohol eller energidrikke.

[1] [Inspiration til at fremme det gode måltid i skolen og fritidsordningen](#)

[2] [Rammer om det gode måltid – En Guide til skolen](#)

[3] ["Giv madpakken en hånd"](#)