

Princip for sund mad og drikke

Princippet:

Skolen, undervisning og FFO, skal i tanke og handling sikre sundhed ud fra et helhedsprincip, hvor viden og holdninger formidles til børn og unge som en naturlig del af den daglige undervisning, udvikling og trivsel.

- Det er skolens ansvar at sikre de rette rammer og forhold for indtagelse af sund mad og drikke.
- Det er forældrenes ansvar, at børn og unge hver dag har god og sund mad med i skolen eller får det via skolens tilkøbsordning.

Idégrundlaget for princippet:

Mad- og måltidsstrategien i Furesø Kommune medvirker til at alle institutioner har fokus på at kommunens børn og unge udvikler sunde vaner, så flere af fremtidens voksne forbliver raske og sunde.

Sund mad og drikke er en af forudsætningerne for gode vilkår for læring, sundhed og trivsel. Det er derfor vigtigt, at børn allerede fra en tidlig alder får etableret sunde mad- og måltidsvaner.

Princippet i praksis:

Skole, undervisning og FFO, og hjem tager sammen ansvar for børnenes sundhed og trivsel. Skolen støtter op om sundhedsstyrelsens anbefalinger og synliggør en fælles holdning omkring sunde kost- og drikkevaner.

Morgenmad: Det anbefales, at eleverne har spist morgenmad, når de møder i skolen.

Ti-mad: Det anbefales, at eleverne medbringer en 10-mad til den første pause, og at det er sundt og mættende.

Frokost: Madpakken bør være varieret og sund. Skolen sikrer et højt kvalitetsniveau af den mad der sælges, således at det for alle er muligt at bestille et sundt frokostmåltid, som lever op til kostrådene.

To-mad: Det anbefales, at eleverne medbringer en to-mad, hvis de er i skole/FFO1 om eftermiddagen. Her er det også vigtigt, at det er sundt og mættende. På FFO2 sælges hver dag et mellemmåltid, som lever op til kostrådene.

Eleverne bør slukke tørsten i vand igennem skoledagen.

Sodavand bør ikke indtages i løbet af skoledagen, og energidrik må ikke indtages.

Alkohol må ikke indtages af elever ved skolearrangementer på skolen. Der serveres ikke alkohol til arrangementer med børn på skolen.

Fødselsdage og ”hyggestunder” i skoleregi bliver inspireret af den kommunale strategi:
Fødselsdage og andre begivenheder fortjener at blive markeret. Disse særlige dage kan sagtens gøres festlige med servering af mad- og drikkevarer med begrænset sukkerindhold.

Til hverdag, opfordrer vi eleverne, til ikke at spise slik eller kage i løbet af skoledagen.

Alle elever har mulighed for at sætte medbragt mad i køleskab. Indskolingen har et køleskab per klasse, mellemtrinnet et køleskab per årgang og udskolingen køleskab efter behov.

Dette princip tages jævnligt op på forældremøderne.

Kost behandles som temaer og emner i undervisningen og i FFO. Herunder i madkundskab, hvor den sunde mad prioriteres højt.

I de enkelte klasser drøftes det, hvordan man får spisestunder til at forløbe så roligt og hyggeligt som muligt samt sikrer, at den fornødne tid er til rådighed til at spise.

Resultatet af princippet i praksis:

Det er grundlæggende for børn og unges udvikling og helbred, at de får en god og ernæringsrigtig kost, som samtidig har stor betydning for koncentrationsevnen og indlæringen. Desuden har sund kost en forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme. Det er i barneårene, de sunde vaner grundlægges.

Relevante links:

<https://www.furesoe.dk/politik/politikker-og-planer/dagtilbud-og-skole/mad-og-maaltidsstrategi/>

<https://altomkost.dk/>