



Kostpolitik for Skolen ved Nordens Plads

Inspiration til forældre, børn & medarbejdere

Revideret i 2012



Skolen ved Nordens Plads

Sofus Francks Vænge 32

2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 10 00

skolenvednordensplads@frederiksberg.dk



Kostpolitik for Skolen ved Nordens Plads

Sund og næringsrigtig mad hele dagen er alfa og omega, hvis børnene skal have optimale forhold for indlæring, koncentration og trivsel. Slik og søde sager medfører uhensigtsmæssige og hurtige svingninger i blodsukkeret, hvilket giver urolige og gnavne børn (- og voksne).

Det er erfaringen fra mange skoler, SFO'er og klubber, at en del konflikter kan undgås, når børnene er mætte og ikke har fået for meget sukker. Det er derfor vigtigt, at børnene dagen igennem spiser sundt og at maden, de får serveret, er grøn, grov, mager og mættende.

Som følge deraf er det vigtigt for os at dele vores kostpolitik med alle skolens interessenter.

Hensyn vi ønsker at tage omkring spisningen

Flere af vores elever har specielle behov med hensyn til mad og måltider. Det er vigtigt, at der i spisesituationen tages hensyn til madens udformning og anretning, da mange af børnenes mund- og finmotoriske færdigheder kræver, at maden er håndterbar i forhold til det enkelte barns evner.

Vi lægger vægt på, at børnene får mulighed for at øve både at spise "håndmadder" og at spise med kniv og gaffel, samt at der tages individuelt hensyn til det enkelte barns behov, for eksempel hjælp med at skære maden ud i mindre stykker.

Måltidet er en vigtig del af undervisningen og hverdagen. Vi prioriterer, at der er god tid til at spise, at måltidet indtages i fællesskab, og at processen omkring borddækning, anretning og oprydning indgår i det pædagogiske arbejde.

Vi når først og fremmest vores mål ved at synliggøre skolens kostpolitik, så skolen og forældrene kan samarbejde om, at sundhed og sund kost er en fælles sag!

Skolen understøtter kostpolitikken ved:

- At opfordre forældrene til at give deres børn en sund madpakke og sunde snacks med i skole.
- At børnene får fedt- og sukkerfattig morgenmad i åbningen på skolen.
- At børnene kan opbevare deres mad i køleskab.
- At børnene har adgang til frisk vand.
- At sikre den nødvendige tid og ro i spisepausen.
- At børnene lærer at skelne mellem hverdagsmad og mad til festlige arrangementer.
- At slik og søde sager ikke hører til i skolens hverdag.
- At fødselsdage og andre mærkedage fejres i overensstemmelse med skolens kostpolitik.
- At forældre har mulighed for en samtale om sund mad med skolens sundhedsplejerske.
- At skolens sundhedsplejerske løbende orienterer personalet om nyt indenfor sund kost til skolebørn.

De 8 kostråd

De 8 kostråd er de officielle anbefalinger til en sund livsstil. Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Ved at følge kostrådene, nedsættes risikoen for livsstilssygdomme og muligheden for at leve et længere og sundere liv øges.

Spis frugt og grønt **6 om dagen**



Spis fisk og fiskepålæg **flere gange om ugen**



Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød **hver dag**



Spar på sukker **især fra sodavand, slik og kager**



Spar på fedtet **især fra mejeriprodukter og kød**



Spis varieret og bevar normalvægten



Sluk tørsten i vand



Vær fysisk aktiv **mindst 30 minutter om dagen**



Formål med politikken:

- At børnene lærer om sund mad og udvikler sunde kostvaner.
- At forebygge overvægt og livstilssygdomme på kortere og længere sigt.
- At fremme børnenes koncentration og energi i skolen.
- At måltidet opleves som en social læringsituation i ro og trygge rammer.



En sund madpakke og snacks kan være f.eks. være:

1. Grønt som gnavegrønt, salat eller pålæg (kartoffel, agurk, gulerod, tomat m.m.)
2. Brød – rugbrød eller groft brød med minimum 8% kostfibre.
3. Pålæg – magert kød, fisk, ost eller æg.
4. Frisk frugt.
5. En håndfuld mandler, nødder eller tørret frugt.



Nyttige links med inspiration og gode råd:

www.altomkost.dk

www.dagensmad.dk

www.fvst.dk

www.food.dtu.dk

www.sst.dk

www.boernmadogbevaegelse.dk

www.madkassen.dk

www.madpakkeservice.dk

www.juniorbusiness.dk

