

## Mad- og måltidspolitik

Januar 2009/rev.august 2011

### Generelle overvejelser

Skolens mad-og måltidspolitik indgår som en del af den overordnet sundhedspolitik i Thisted kommune, og som det afsæt vi på skolen arbejder efter.

Skolebestyrelsen ved Nors Skole ønsker med sin kost-og måltidspolitik at markere, at det har en stor betydning for vores børns velbefindende og indlæring, at de får en "lødig" kost og fornuftige rammer at indtage den under.

Det er en opgave, som vi i skolen skal understøtte og fremme, men det er bestyrelsens holdning, at det fortsat er forældrene, der har ansvaret for sit eget barn og dets ernæring.

### Mål

Skolen vil understøtte og fremme den fysiske og psykiske sundhed blandt skolens børn og unge ved at fremme de tilbud og rammer, vi kan tilbyde, og ved gennem sundhedsundervisning at lære børn og unge, hvad der fremmer sundhed, og hvad der ikke gør. Emnet har ligeledes sin naturlige plads i hjemkundskabsundervisningen på 6.årgang.

### Kost

Skolebodens vareudbud skal være rimeligt sundt. Frugt skal indgå som et dagligt tilbud. Der sælges ikke sodavand, slik og andre usunde produkter. Skoleboden er et supplement til madpakken.

Madpakken hjemmefra er fortsat vigtig for børnenes kost.

Skolen etablerer en forældrebetalt frugtordning. Der skal være en solid antalsmæssig interesse før realisering.

Eleverne har adgang til koldt vand fra koldtandsautomat. Brugen af sød saft o.lg. lignende i drikkedunkene skal begrænses.

Skolen formidler salg af mælk. Forældrene bestiller og betaler. Skolen sørger for at mælken opbevares og fordeles, så den har den rette temperatur, når den skal drikkes.

Sodavand og slik hører ikke til på skolen. Ved festlige lejligheder kan dette fraviges, når det er for hele klassen/skolen.

Det opfordres til, at der ved skolearrangementer og forældre/elevsammenkomster indgår frugt som en del af eller som hele traktementet. At servere koldt vand i stedet for øl og vand er ligeledes en god idé.

## Måltiderne

Der spises i klasserne i det store frikvarter i tiden 10.40 til 10.55. Er der brug for mere tid, kan der startes tidligere. Er der brug for mellemmåltider, som f.eks. frugt passes det ind, når det er aktuelt og muligt.

Der skal sikres god "ro og orden" under spisningen. Eleverne må ikke forlade skolen i skoletiden, heller ikke hvis de ikke har mad med.

## SFO      **Ovennævnte suppleres med følgende:**

- Varieret kost af fornuftig sammensætning, der indgår i almindelig husholdning.
- Meget fiberholdigt brød
- Meget frugt og grønt.
- Madvarer af god kvalitet.
- Tilsætningsstoffer og kunstige farvestoffer skal så vidt mulig undgås.
- Sukker og fedt begrænses (se under undtagelser).
- Børnene opmuntres til at smage nye ting.
- Der tales positivt om maden.
- Hele personalegruppen er underlagt gældende lovkrav for tilvirkning af levnedsmidler.

### Morgenmad:

- Havregrød, havregryn, cornflakes og fedtfattig mælk

### Eftermiddagsmåltid

- Et let måltid f.eks. pitabrød m. sundt fyld, tomatsuppe, pastaret suppleret med frugt/grønt og fiberholdigt brød.

### Drikkevarer

- Der serveres koldt vand

### Gode spisevaner

- Et godt samvær omkring maden er medvirkende til gode spisevaner.
- I det omfang det skønnes forsvarligt (sikkerhedsmæssigt og hygiejnisk) er børnene med ved madlavning, når det er praktisk muligt, og når børnene har lyst.
- Der tænkes på, hvordan maden præsenteres og serveres, så den virker indbydende for børnene.
- Intentionen er at lære børnene at spise varieret.