



KOSTPOLITIK FOR LØGSTRUP SKOLE

Børns sundhed og kostvaner er først og fremmest forældrenes ansvar. Men Løgstrup Skole er også i en kost- og sundhedssammenhæng en vigtig del af elevernes dannelse.

Sund mad og gode måltidsoplevelser har stor betydning for børns sundhed og trivsel. Skolen kan medvirke til at øge både trivsel og sundhed ved at skabe gode rammer for børnenes mad og måltider i det tidsrum, de er i skole, uanset om eleverne får mad fra skoleboden eller har madpakker med. Det er således vigtigt, at børnene og deres forældre på alle alderstrin får kendskab til gode kostvaner, og at skolens personale er bevidste om deres rolle i at formidle gode kostvaner.

Formål

- Vi ønsker oplagte og indlæringsparate elever, der kan koncentrere sig og har energi til at indgå aktivt i skolens undervisning og fritidsdel på en positiv måde.
- Skærpet fokus på ernæringsmæssig korrekt kost, der indeholder et minimum af sukker og fedt.
- At skabe gode måltidsvaner, der også kan tages med i det videre unge- og voksenliv.

For at lykkes med vores kostpolitik, er det vigtigt at vi på Løgstrup Skole:

- Samarbejder med forældrene, så sundhed og gode kostvaner er en fælles sag
- Lærer børnene gode kostvaner og at træffe sunde valg
- Skaber ro og trygge rammer, så børnene forbinder det at spise med noget rart
- Udbyder sundt og varieret mad i skoleboden. Både som supplement og/eller erstatning for madpakken.

På Løgstrup Skole tager vi udgangspunkt i principperne i Fødevarestyrelsens guide. I vores udbud i skoleboden, SFO og Klubben er vi opmærksomme på at minimere salt, fedt og sukker og udbyde grønsager, frugt og fuldkorn.

Slik, chips, sodavand og energidrikke har derfor heller ingen berettigelse i skolens sunde hverdag.

Derfor gør vi....

Gode spisepauser

Der tales med klassen om, hvordan det er rart at spise sammen, og hvordan vi får gode måltider på skolen. Måltidskultur indgår også i drøftelser på afdelingsniveau, hvor inspiration og fælles retning er omdrejningspunktet.

I Galaksen og Atmosfæren er der altid en voksen til stede, når børnene spiser. Vi skaber sammen en god måltidskultur for at få sunde mad- og måltidsvaner, som kan tages med videre i unge- og voksenlivet.



Vi styrer efter fem tommelfingerregler til et godt måltid i skolen:

- 🌳 Der er god tid til at spise og nyde maden
- 🌳 Der er plads til maden på bordet og til at sidde godt
- 🌳 Der er lys, ingen larm og god udluftning
- 🌳 Man kan hygge sig og tale sammen, mens der spises
- 🌳 Eleverne kan være med til at bestemme, hvordan måltidskulturen bliver god i klasserne

Morgenmad

I SFO'en kan man medbringe sin egen morgenmad. Medbragt morgenmad er omfattet af forældreansvaret.

Morgenmaden spises sammen med en pædagog i et spisefællesskab.

Formiddagsmad (10-pause) / Frokost (12-pause)

Der afsættes god, sammenhængende tid til pauser i løbet af dagen. Særligt de to store pauser i løbet af dagen giver mulighed for god tid til spisning og leg.

Mad med hjemmefra

Eleverne medbringer sunde madpakker, som kan give næring til hele skoledagen. I Galaksen kan madpakken opbevares i fælles køleskab.

Når dit barn har madpakke med, kan I som forældre bruge materialet "Gi' madpakken en hånd" med dens fem fingre til at huske hvilken mad, der skal pakkes i tasken.

Du kan printe madpakkehånden her, og hænge den op hjemme i dit køkken.

Du kan finde [inspiration til madpakken her](#)¹

Skolebod

Det er muligt i hver pause at besøge boden. Der er faste "indkøbstider" for hver afdeling, så kødannelse og spildtid undgås.

Løgstrup Skole har indgået samarbejde med vores lokale Slagter Storm om driften af vores skolebod. Skolens kostpolitik danner grundlag for bodens varesortiment

I stedet for madpakken, kan der dagligt købes varme og kolde retter i skoleboden. Der kan ligeledes købes mellemmåltider og supplement til madpakken. Prisen for et måltid overstiger ikke 25 kr.

Med jævne mellemrum arrangeres der en "Wauv-dag", hvor der kan fraviges fra "det sunde valg" (ex æbleskiver i december).

¹ <https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>



LØGSTRUP SKOLE

Trivsel gennem faglighed · Faglighed gennem trivsel

I skoleboden kan der ligeledes købes drikkevarer.

Skolebodens sortiment kan følges løbende på skolens hjemmeside [LINK](#)

Skolemælk / vandautomater

I Galaksen og Atmosfæren har forældrene mulighed for at bestille mælk til deres barn via www.skolemælk.dk

Vandautomater med koldt drikkevand er tilgængelige for alle skolens elever. Husk drikkedunk

SFO

I SFO er der opmærksomhed på børnenes spisevaner.

Børn kan glemme at spise, eller har ikke fået spist sin madpakke i løbet af dagen. I SFO kan der laves særskilte aftaler om, at barnet skal spise i SFO - herunder gøres opmærksom på at barnet er sulten.

SFO og klubben har af og til fællesspisninger, hvor børnene en gang imellem deltager i tilberedningen af maden.

Klub

Klubben tilbyder et mindre måltid om eftermiddagen, hvortil der kan købes et klippekort.

Undtagelser ved særlige lejligheder

Vi er bevidste om, at det er hverdagen, der er vigtigst, så derfor kan vi ved arrangementer og højtider afvige fra de sunde principper eks. ved juleafslutning, ture ud af huset, fødselsdage osv.

Klasseforældrerådets rolle

Klasseforældreråd aftaler om der skal være en kostpolitik i forbindelse med særlige lejligheder. Herunder aftaler i forbindelse med markering af fødselsdage i klassen.

Opfølgning på kostpolitikken

Skolebestyrelsen evaluerer kostpolitikken årligt.

Udbyder (Slagter Storm) og skolebodsudvalget (3 elever, 1 elevrådskontaktlærer og ledelsesrepræsentant) mødes halvårligt (1. og 3. kvartal) for at evaluere og udvikle vores fælles skolebod.

Links til inspiration:

www.6omdagen.dk

www.frugtfest.dk

www.altomkost.dk

www.rumlerikkerne.dk