



## Kostpolitik for Gårslev Skole og SFO

### Mål

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge med henblik på at fremme sundhed og velvære.
- At undervisningen tilrettelægges sådan, at sunde kostvaner og motion bliver en del af elevernes bevidsthed.
- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfulgeligt og værdifuldt at samles om.
- Gennem sund kost at skabe optimale betingelser for indlæring og fremme normalvægt.

### Handleplan

- Vi minder eleverne om, at de skal lægge deres madpakker i køleskabet.
- Eleverne sikres tid og ro til spisning. 10 min. i spisefrikvarteret er reserveret til en fælles start på spisningen – læreren er i klassen, man skal sidde på sin plads, også selvom man ikke har mad med. Læreren lægger op til en hyggestund, hvor børnene finder ro til at spise. Eleverne har resten af frikvarteret til at spise færdig, hvis de ønsker det.
- Eleverne har adgang til koldt drikkevand – i indskolingsafsnittet og på mellemgangen.
- Motion er vigtig. Det understøtter vi ved at have udeordning i frikvartererne for indskolingen – og gerne en bevægepause midt i et modul.
- Vi ønsker at nedsætte sukkerforbruget, og derfor er der ikke faste kageordninger i klasserne.
- Ved særlige lejligheder og til fødselsdage kan barnet dele ud.
- Der tilbydes let eftermiddagsmad i SFO

### Det er skolens forventninger til forældrene

- at eleverne, inden de møder i skole, har spist en fornuftig morgenmad, der giver god energi.
- at eleverne har madpakke med hjemmefra og gerne et stykke frugt til første frikvarter samt et supplerende mindre måltid til senere på skoledagen.
- at madpakken ikke indeholder slik og kager – men gerne sunde godbidder, så som frugtstænger, rosiner, nødder, mandler, tørret frugt - og at eleverne kun medbringer sunde drikkevarer.

### Evaluering

Evalueres i skolebestyrelsen i ulige år

**Godkendt af skolebestyrelsen d. 27.02.16**

**Revideret af skolebestyrelsen den 20.02.2019**

---

Skolebestyrelsesformand

---

Skoleleder  
Susanne Feder