

Principper for mad og måltider på Ferslev Skole 2016

Indledning

Der er stigende fokus på børn og unges mad- og måltidsvaner. Vi bliver via forskning, mere og mere bevidste om sammenhængen mellem mad og måltidernes indflydelse på børn og unges trivsel og helbred. Aalborg kommune har udarbejdet "Strategi for skolemad". Skolemadsstrategien har til formål at medvirke til, at eleverne i folkeskolen udvikler sunde kostvaner, samt at eleverne får mulighed for at få et sundt måltid mad og et inkluderende spisemiljø. Sunde mad- og måltidsvaner er vigtige for læring og udvikling, samt med til at forebygge fedme og livsstilssygdomme som diabetes m.fl.

Læs mere på www.nogetathavedeti.dk.

Ferslev skole har lavet principper for mad og måltider, der sætter fokus på sundhed blandt børn og unge og bestræber, at børnene får sunde mad- og måltidsvaner.

Principperne for mad og måltider, skal bidrage til at skole og hjem tager fælles ansvar for børn og unges sundhed og trivsel.

Ferslev skoles principper for mad og måltider er udarbejdet af skolebestyrelses ernæringsudvalg og godkendt af skolebestyrelsen, samt elevrådet.

Der er enighed om at mad og drikke primært er forældrenes ansvar. Skolen og DUS er med til at give det gode eksempel.

Mad og drikke i dagligdagen

Vores børn og unge er i skolen mange timer hver dag. De har brug for sund mad og drikke, på rette tidspunkter, for at trives og for at få det optimale ud af undervisningen og de aktiviteter der tilbydes.

Børn og unge skal have mulighed for at spise sig mætte i sund kost.

Dette kan opfyldes ved at

skolen sørger for

- at alle børn og unge har (spise-) frikvarter om formiddagen (10-pausen)
- at alle børn og unge får frokostpause
- at der i DUS afsættes tid til at børnene spiser et eftermiddags måltid sammen
- at børn og unge i deres skoleforløb lærer om sunde mad- og måltidsvaner, motion, krop og sundhed.

forældre sørger for

- at barnet har fået et godt morgenmåltid hjemme eller tilmelder barnet skolens morgenmadstilbud
- at barnet har sund mad og drikke med til dagens frokost og mellemmåltider, eller at barnet har mulighed for at købe mad fra boden

Skolen anbefaler

- at madpakken samt mellemmåltiderne er sunde, og ikke indeholder slik, kage eller lign.
- at der medbringes vand i drikkedunken frem for juice eller saftvand.
- at hvis klassens tid lejlighedsvis suppleres med noget spiseligt, bør det bestå af et sund måltid, f.eks. boller/frugt.

Det sociale måltid i skolen

En måltidkultur præget af ro og nærvær er med til at udvikle det sociale fællesskab og den gode stemning omkring måltidet.

Der skabes gode sociale rammer for måltidet ved

- at der afsættes den nødvendige tid til spise pauser, således at alle børn har god tid til at spise deres mad
- at der skabes alderssvarende rammer for spisesituationen på de enkelte klassetrin
- at der er voksentilstedeværelse i spisepausen på 0.-5. klassetrin

Skolen tilstræber

- at der ikke arbejdes mens der spises
- at man venter på, at de andre er færdige med at spise
- at der er stille snak/fælles snak/højtlesning
- at der ikke kommenteres negativt omkring egen og andres madpakkens indhold
- at der sikres 15 minutters ro til at spise og drikke i pauserne

Mad og drikke ved festlige lejligheder

Skolen holder af traditioner og festlige arrangementer. Der kan være mange festlige anledninger på et skoleår, derfor anbefaler skolen, at man bruger "den sunde fornuft" ved

- at der ved arrangementer i skolens og DUS's regi, tilstræbes at begrænse usunde madvarer til fordel for sunde alternativer
- at forældre, ved markering af børnenes fødselsdage, eller ved andre festlige lejligheder, tilstræber at begrænse usunde madvarer til fordel for sunde alternativer

Vedtaget den 28.04.2016