

Kostpolitik på Videbæk kristne Friskole

Hvorfor en kostpolitik?

Det er tydeligt, at der er et stigende antal børn med overvægt. Børn har ofte forkerte madvaner med stort forbrug af sodavand, saft og slik. Samtidig springes hovedmåltider over, og den fysiske aktivitet falder.

Fødevarerdirektoratet anbefaler, at børn på skoler og institutioner skal have

- Adgang til sund mad og frisk drikkevand
- Øget fysisk aktivitet
- At leg og bevægelse skal være en naturlig del af hverdagen

Videbæk kristne Friskole vil gerne være med til at sætte fokus på disse anbefalinger. Madpakker er stadig en hilsen hjemmefra☺.

Vi har her på skolen udarbejdet følgende kostpolitik, så vi kan være med til at skabe en sund holdning til mad og madvaner.

Overordnet mål:

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt

Forventninger

- At eleverne har spist morgenmad inden de møder i skolen
- at eleverne medbringer frugt/brød til udefrikvarteret/formiddagspausen (- eller at eleverne har penge med til at købe en lille forfriskning i boden)
- At eleverne medbringer madpakke til spisepausen
- At SFO-børn medbringer frugt til eftermiddagspausen

Delmål:

- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere, forældre og samarbejdspartnere.
- At skolens kostpolitik er levende, i fortsat udvikling.

Forslag til succeskriterier:

- At eleverne sikres tid og ro til spisning i hyggelige og trygge rammer
- At mælkesalget stiger og profileres
- At bodens udbud lever op til sundhedsplejerskens anbefalinger
- At skolen tilbyder mulighed for at deltage i en fast frugtordning
- At alle elever har madpakke med
- At der om onsdagen i SFO'en afholdes café med sunde forfriskninger

- At der altid er et sundt tilbud, når der én gang om måneden fejres fødselsdage i klasserne eller afholdes klassens time

Forslag til nye tiltag kan være:

- Emneuge, læringsbånd og fordybelsesdage, hvor der kan arbejdes tværfagligt med emnet sund kost
- Mulighed for at vælge forskellige valgfag/periodefag, hvor der er fokus på sund mad
- På forældremødet hvert år snakkes om madpakker og spisepauser
- At der i SFO tilbydes morgenmad
- I afdelingsteams drøftes det, hvordan man på de forskellige klassetrin får spisepausen til at forløbe så roligt og hyggeligt som muligt