

Princip for sunde kostvaner og hygiejne

Baggrund

Grundlaget for sunde kost- og hygiejnevener skabes i barndommen. Det er vist at madens kvalitet og måltidsrammerne har betydning for elevernes læringsforudsætninger, sundhed og generelle trivsel. God hygiejne nedsætter risikoen for sygdom og øger børnenes trivsel (rapport om "Rammer for mad og måltider i skolen").

Mål

- At der i undervisningen lægges vægt på sammenhængen mellem kost, trivsel og læring
- At der ikke indtages sodavand og energidrik i skoletiden
- At skabe rum for en god madkultur med ro omkring måltiderne og tid til at spise
- At nedsætte risikoen for sygdom ved fokus på håndvask, god hygiejne og godt indeklima

Skolens ansvar

- Viden og fakta omkring sund kost og gode spisevaner formidles til eleverne som en naturlig del af den daglige undervisning
- Der prioriteres ressourcer til at opbygge en god madkultur allerede fra de små klasser, så måltiderne kommer til at fungere som et samlingspunkt og ramme om fællesskabet
- I madkundskab sættes der fokus på "den gode madpakke"
- Til forældremøder i indskolingen tales der om vigtigheden af et godt morgenmåltid samt gives eksempler på "den gode madpakke"
- Der prioriteres tid til spisning i både 10- og 12-frikvateret
- I indskolingen er der personale til stede når børnene spiser, som kan understøtte dem i at få spist deres madpakker. Der ses ikke skærm i forbindelse med spisning.
- Skolen sikrer adgang til frisk drikkevand
- Der opfordres til primært at drikke vand i skoletiden. Sodavand og energidrik må IKKE indtages i skoletiden. Sodavand og energidrik kan inddrages og destrueres af skolens personale. Ved større skolestyrede arrangementer kan princippet for indtagelse af sodavand fraviges.
- Cafeen i SFO'en sørger for et overvejende sundt og varieret eftermiddagsmåltid til børnene og inddrager dem i processen omkring tilberedning og uddeling
- I løbet af børnehaveklassen besøger sundhedsplejersken klassen og fortæller om håndhygiejne og toiletbesøg
- Der vaskes hænder inden måltiderne
- Skolens toiletter rengøres 2 gange dagligt
- Der luftes ud i klasserne flere gange dagligt for at optimere indeklimaet

Forældrenes ansvar

- Eleverne har spist morgenmad hver dag og medbringer en varieret, nærende og mættende madpakke i skole, hvis der ikke gøres brug af madordning på skolen
- Forældrene informerer eleverne om skoles politik omkring sodavand og energidrik og støtter op om at reglerne efterleves
- Eleverne opfordres til at vaske hænder når de møder i skole og går hjem