



Mad- og måltidspolitik på Markusskolen

Formål:

- at fremme sunde kostvaner hos eleverne på Markusskolen.
- at fremme elevernes sundhed og velvære gennem regelmæssige måltider i løbet af dagen.
- at bevidstgøre eleverne om sunde valg i forhold til livsstilssygdomme.
- at sikre elevernes koncentration, trivsel og energi gennem gode kostvaner.
- at sikre hyggelige/gode rammer for social trivsel også under indtagelse af måltider på skolen.

Måltidernes ydre rammer:

1) Der afsættes passende tid til indtagelse af såvel frokost som mellemmåltider i løbet af dagen - både i skole og SFO. Der er mulighed for at vaske eller spritte hænder, inden måltiderne indtages.

- Morgen i SFO: Børnene har mulighed for at spise deres medbragte morgenmad, når de kommer.
- Efter de to første lektioner får eleverne en pause på 20 min. til bl.a. indtagelse af et sundt, mindre mellemmåltid.
- Frokosten indtages i klasselokalet - sammen med en lærer i 10 min, de yngste klasser dog 15-20 minutter. Derefter frikvarter i 20 min., hvor eleverne har mulighed for evt. at færdiggøre deres måltid.
- SFO eftermiddag: Børnene samles i 20 min., hvor de indtager deres medbragte mellemmåltid og alle medbringer 1 stk. frugt. Måltiderne foregår altid i samvær med pædagoger.

2) Skolemælken til elever i 0. – 9. klasse opbevares på køl, til den distribueres ca. en time før den skal indtages. Skolemælk til eleverne i 0. – 9. klasse pakkes i køletasker. Taskerne afhentes og bringes til klasselokalet af to elever.

3) For de 3 yngste klasser er der mulighed for at benytte køleskab i SFO'ens fællesrum til madpakkerne. For de ældste klasse i køleskabet på mellemgangen.



Trivsel:

Ved alle måltider, der indtages i samværet med voksne, sikrer den voksne ro og hyggelige rammer. Der kan bl.a. læses højt, tales sammen og gives beskeder.

Eleverne bibringes den almindelige dannelse, der hører måltiderne til.

De voksne, på de mindste klassetrin, sørger for at ikke spist mad bringes med hjem, så forældrene ved, hvad barnet har spist i dagens løb.

Sunde kostvaner:

Skolen, eleverne og forældrene arbejder sammen om at sikre, at eleverne indtager sund kost.

1) Således opfordres forældrene til:

- at eleverne medbringer små, sunde mellemmåltider, og at frokostpakken indeholder ernæringsrigtig kost.
- at eleverne kun ved ganske særlige begivenheder medbringer kage, slik og sukkerholdige læskedrikke m.m. efter aftale med skolen.

2) Således sikrer skolen, at

- evt. mad, der måtte indtages i hyggestunder i skoletiden, er sunde, små måltider.
- skolemælken opbevares på køl, så den er frisk ved udleveringen.
- kostvaner - sammen med betydningen af motion og frisk luft - integreres som en del af undervisningen bl.a. i fagene idræt, biologi og natur/teknik samt evt. i emneugen.
- Skoleboden, der betjenes af 7. klasses elever, udbyder små mellemmåltider, men er kun til supplement af elevernes egen madpakke.
- at eleverne har kendskab til de 10 kostråd.

De 10 kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Lever man efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Man nedsætter risikoen for livsstilssygdomme og forebygger, at man tager på i vægt.



De 10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Skoleleder og klasselærere vil fremhæve skolens mad- og måltidspolitik i nyhedsbreve, på forældremøder og i mødet med kommende elever til skolen samt offentliggøre den på skolens hjemmeside. Markusskolen kan på den måde sikre en dialog mellem skolen og hjemmet for at sikre respekten for de sunde kostvaner.

Markusskolen

1. september 2017

Henning Høgild
Skoleleder