

## Hanebjerg Skoles Kostpolitik 2021

De officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen



Kostråd 7. januar 2021

En god ernæring er en forudsætning, ikke alene for børnenes trivsel, men også for læringen – hele dagen!

Derfor har vi på Hanebjerg Skole udfærdiget nogle vejledende retningslinjer for sund kost i løbet af en skoledag.

Vi er sammen med børnene i spisepausen hver dag for at sikre, at de kommer i gang med at spise deres medbragte madpakker i god ro og orden.

Vi ser gerne, at børnene gennem deres morgenmad, formiddagsmad og madpakke får en god stabil energikilde til hele dagen. Vi ved, at for sukkerholdig mad giver børn svingende energi og koncentrationsniveau.

## **MORGENMAD er dagens første måltid**

Forudsætningen for en god start på dagen er et godt nærende og sundt morgenmåltid.

Det er vigtigt for:

- at børnene er undervisningsparate
- at børnene er motiverede
- at børnene har overskud til socialt samspil
- at børnene får brændstof/energi til hjernen
- at børnene opbygger gode, sunde kostvaner til resten af livet

Når børn ikke får et sundt morgenmåltid, ser vi det modsatte.

Et sundt morgenmåltid kan består bl.a. af:

- rugbrød/fuldkornsbrød med f.eks. ost og frugt
- grød, f.eks. havregrød eller øllebrød, med frugtmos
- syrnede mælkeprodukter med frisk frugt
- havregryn med frisk frugt og mælk

**MELLEMMÅLTID:** Mange børn kan ikke spise så meget fra morgenstunden, og derfor er det ekstra vigtigt med et lille mellemmåltid i 10-pausen.

Vi anbefaler lidt frugt eller grønt og lidt groft brød eller en bolle. Pakket så barnet kan spise det ude i pausen. Gerne frugt skåret ud og brød i "klap-sammen" udgave.

**MADPAKKEN:** Det er særligt vigtigt for, at børnene fortsat er undervisningsparate, er motiverede og har overskud til socialt samspil. De gode madpakker giver brændstof/energi til hjernen og hjælper med at opbygge sunde kostvaner på den lange bane.

Når vores børn ikke får en sund madpakke, bliver de trætte, ukoncentrerede og mangler overskud til at lære og være i samspil med de andre.

**Hanebjerg Skole forventer, at forældrene giver deres børn sunde madpakker med.**

## **SKOLEMÆLK OG GRATIS, KOLDT DRIKKEVAND**

Børnene har altid adgang til koldt drikkevand. Saft/juice/energidrikke er sukkerholdige og hører ikke til på Hanebjerg Skole. Alle folkeskoler samarbejder med Mejeriernes Skolemælksordning – se [www.skolemaelk.com](http://www.skolemaelk.com).

**DET USUNDE** F.eks. Mælkesnitter, kage, slik, juice, saftvand og ernæringsmæssigt sidestillede fødevarer, hører ikke til i madkassen.

**VI NYDER DET MINDRE SUNDE** på mærkedage, f.eks. skolefest og åbent hus-arrangementer og ved særlige voksenarrangeret lejligheder.

Vi henstiller til, at forældre begrænser de søde sager ved fødselsdagsuddeling i klassen og måske i

klassefællesskabet får en sund og kreativ uddelingstradition (aftales på årets første forældremøde).

Energidrikke er forbudt på Hanebjerg Skole.

**SKOLEBODEN (Brødskov Afdeling):**

Kan der købes mindre sandwich, pizzasnegle m.v., som supplement til en sund madpakke. Hanebjerg Skole tilstræber, at skolebodens tilbud tilpasses skolens nye kostpolitik.

I vores HFO tilberedes eftermiddagsmåltiderne oftest som et lettere og sundt måltid - fx hjemmelavede boller, grønt og frugt med udgangspunkt i ovennævnte anbefalinger.

Links til inspiration og yderligere oplysninger:

[hillerod.dk/media/265196/sammen-om-sundhed-handleplan-for-sundhed-og-forebyggelse-2019-2022-web.pdf](https://hillerod.dk/media/265196/sammen-om-sundhed-handleplan-for-sundhed-og-forebyggelse-2019-2022-web.pdf) (den kommunale sundhedsplan).

Sunde madpakker – Opskrifter & Ideer til madpakker:

[www.Sundemadpakker.dk](http://www.Sundemadpakker.dk)

Med venlig hilsen og velbekomme.

Skolebestyrelse på Hanebjerg Skole d. 17. marts 2021

Bilag: Fælles mål for Madkundskab samt retningslinjer for tilberedning, elevinddragelse samt pædagogiske prioriteringer i HFO