

KOSTPOLITIK FOR OMØ SKOLE

Det overordnede mål med kostpolitikken på Omø Skole og SFOMØ er at medvirke til at skabe sunde kostvaner med henblik på at **fremme sundhed, trivsel og indlæring**.

I fællesskab med skolen skal forældrene være med til at udvikle elevernes forståelse for vigtigheden af sunde mad- og måltidsvaner.

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler følgende 10 kostråd:

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grøntsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand.

Det er forældrenes ansvar, at børnene tilbydes sund kost. Dette betyder bl.a. at:

- at eleverne har spist sund morgenmad, inden de møder i skolen.
- eleven har madpakke med til spisefrikvarteret
- eleven har mulighed for at kunne indtage et mellemmåltid i form af frugt, rugbrød eller lign.

Slik og kager er ikke en del af madpakken eller mellemmåltiderne på skolen.

Det er skolens ansvar/opgave, at:

- Samle børn og voksne omkring måltiderne og give tid og ro.
- Have en årlig motions- og sundhedsuge, hvor eleverne inddrages i hele processen omkring måltidet (Varens oprindelse, indkøb, tilberedning og servering.). Motion- og sundhedsugen skal desuden give eleverne indblik i sunde og usunde kostvaner og kostens indvirkning på kroppen og helbredet.
- Videregive modtagne brochurer og foldere, der berører sundhed og oplyse via opslagstavler.
- Ved eksemplets magt vise vejen.
- Støtte hinanden i at fastholde hensigtsmæssige handlinger.

Skolens frikvarter er på 30 min. Det giver tid til spisning sammen med læreren og efterfølgende ophold i frisk luft.

SFOMØ:

De 2 gange om ugen SFO'en har åbent, tilbydes børnene et mellemmåltid bestående af frugt/grøntsager eller brød/boller med pålæg.

Børnene tilbydes te eller vand. Børnene spiser sammen med personalet.

Som udgangspunkt bør chips, slik, kager, sodavand ol. ikke medbringes eller uddeles på skolen. Ved specielle lejligheder såsom højtider, fødselsdage, fælles hygge kan der fraviges fra dette.

Vedtaget af skolebestyrelsen den 25/11 2013