

PRINCIPPER FOR SUND MAD OG MÅLTIDER PÅ FIRKLØVERSKOLEN



De officielle kostråd.

Formålet med princippet

Det er for alle elever vigtigt at have energi nok til at kunne modtage undervisning hele dagen, og derfor er sunde måltider med sund mad noget, som vi prioriterer højt, så elever på Firkløverskolen har mulighed for et stabilt blodsukker hele dagen.

På Firkløverskolen og i Lejre Kommune vil vi gerne inddrage mad og måltider i undervisningen og det pædagogiske arbejde, med det formål at give vores elever læring og kendskab om mad, sundhed og måltider på mange planer og med inddragelse af lokalsamfundet.

For at undgå at usunde vaner tager overhånd, har vi besluttet nedstående anbefalinger for mad på skolen.

Skolens ansvar

Eftermiddagsmad:

Hver eftermiddag står skolen for et måltid i afdeling A og B. Dette måltid består så vidt muligt af økologiske råvarer og følger de officielle kostråd. Maden tilrettelægges ud fra en månedlig plan, som er varieret og tager udgangspunkt i årstidens råvarer. Planen hænger på afdelingernes opslagstavle.

Ved særlige lejligheder:

Ved festlige lejligheder eller højtider som fastelavn og jul mm. serveres mad, kage eller andet. Vi sætter fællesskabet og situationen i centrum, og vi vil prioritere økologisk mad af fuldkorn og grøntsager med en begrænset mængde sukker. Der er et fokus på mængden af søde sager pr. elev (fx ét stykke kage og ét glas saft).

Fødselsdage:

Vi vil rigtig gerne være med til at markere jeres børns fødselsdag. Vi vil gerne sætte tid af til at jeres barn har en kage eller lignende med i skole til uddeling.

Undervisningen:

Der vil i undervisningsdelen være forskellige projekter, hvor sundhed på mange måder belyses og diskuteres, så vi kan præge elevernes madvaner i retning af sund kost med udgangspunkt i de officielle anbefalinger.

De ældste klasser modtager undervisning i madkundskab, hvor sundhed indgår som en del af undervisningen.

Efter en pædagogisk vurdering kan der i nogle tilfælde benyttes usunde madvarer som motivationsfaktor for enkelte elever

Måltider:

Eleverne inddrages så vidt muligt i tilberedelse af de respektive måltider, hjælper med borddækning og oprydning mm.

Der er køleskab til madpakker i hver afdeling.

Hver enkelt klasse har sine egne rutiner mht. måltiderne, som foregår i gode rammer, der skaber glæde, nydelse, samvær, trivsel og lyst til at spise sundt.

Der er mulighed for at få morgenmad fra kl. 7.30 - 7.55. Vi serverer fx havregryn m mælk, boller eller knækbrød med ost og marmelade.

Formiddagsmad i forbindelse med 10 pausen kl. 10

Frokost i forbindelse med spisepause kl. 11.30.

Eftermiddagsmad serveres i løbet eftermiddagen. Dette måltid tilberedes i afdeling A og B, hvor elever inddrages i vidt muligt omfang.

Forældre og elevers ansvar:

Vi forventer, at alle elever har en sund og nærende madpakke med mad til 10-pausen og frokostpausen og evt. en tidligt eftermiddags mad.

Vi forventer, at eleverne ikke indtager sukkerholdige drikke, energidrikke og kaffe i skoletiden. Slik, kage, kiks og læskedrikke som juice og sodavand begrænser vi til særlige lejligheder. Da vi har elever, som kan være påvirket på appetitten pga. medicin, vil der gennem dialog kunne tages hensyn til dette.

Fødselsdage: Det er op til elev og forældre at bestemme, hvad der skal deles ud, men hav fokus på mængden af søde sager.

Baggrund for princippet:

Lejre kommunes skolevision 2012,

https://www.lejre.dk/media/2440/skolevision2012_webudgave.pdf

Lejre kommunes mad og måltidspolitik 2018,

<https://www.lejre.dk/media/10362/lejre-madpolitik.pdf>

De officielle kostråd,

<https://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

Inspiration:

Giv madpakken en hånd:

<https://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-institutioner/skoler/madpakker-i-skolen/lad-dig-inspirere-af-gi-madpakken-en-haand/>

d. 24. januar 2019

Lene Jørgensen
Formand Skolebestyrelsen

Lene Rindahl
Skoleleder