

## Mad- og måltidspolitik

### Søndersøskolens mad- og måltidspolitik.

Der er en klar sammenhæng mellem børn og unges mad og måltider og deres sundhed og trivsel – både på kort og på langt sigt.

De normer og rammer, børn og unge møder i og uden for hjemmet, har stor indflydelse på deres kostvaner. Det er derfor vigtigt at skolen, i samarbejde med forældrene, påtager sig et medansvar for, at børn og unge får sund mad og sunde drikkevarer, når de er i skole.

Det er samtidig vigtigt, at måltiderne indrettes, så børnene og de unge kan udvikle en sund madkultur og gode samværsformer. Viden om en sund og ernæringsrigtig mad er en integreret del af undervisningen i skolen. Eleverne får således mulighed for at tilegne sig viden om og forståelse for kostens betydning i forhold til deres fysiske, psykiske og sociale sundhed og læring.

Søndersøskolens mad og måltidspolitik bygger på de 4 S'er og Fødevarestyrelsens officielle kostråd:

- **S**mil – **S**mag – **S**und – **S**ammen

### Fødevarestyrelsens kostråd:



Skolen anbefaler, at elevernes morgenmad og madpakke sammensættes ud fra de 4 S'er og de 10 kostråd, og at forældrene tager børnene og de unge med på råd når madpakken skal laves. Skolen, sundhedsplejen og forældre skal samarbejde om at skabe gode rammer, som fremmer elevernes sunde mad- og måltidsvaner.

### Skolen:

- Tid og ro til spisning af madpakker i fællesskab.
- Koldtandsautomater er tilgængelige og placeret på afd. Søndersø.
- Tilbud om skolemælk.
- Slik, sodavand og lignende er tilladt ved højtider og særlige lejligheder.
- 0.- 6. klasse spiser sammen med en lærer i klassen.
- Køleskabe er tilgængelige i alle klasser.
- SFO tilbyder morgenmad ud fra de 4 S'er og Fødevarestyrelsens kostråd.
- Der er fællesskab omkring måltiderne i SFO.

### Sundhedsplejen:

- Ved indskolingssamtalen i 0.klasse og ved de efterfølgende sundhedssamtaler med sundhedsplejersken bliver emnet kost taget op med eleverne og deres forældre.
- Ved vægtproblematikker kontaktes forældrene.

### Forældre:

- At eleven har spist morgenmad, inden han/hun møder i skolen.
- At eleven har en ernæringsrigtig madpakke med til en lang skoledag.
- At eleven ikke medbringer sodavand, saft, slik og andet usundt.



**Vedtaget i skolebestyrelsen den 18/05 2021**