

KOSTPOLITIK FOR SEJERØ SKOLE OG SFO

Det overordnede mål med kostpolitikken på Sejerø Skole og SFO 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.

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 minimum en årlig motions- og sundhedsuge, hvor eleverne inddrages i hele processen omkring måltidet (Varens oprindelse, indkøb, tilberedning og servering.). Motion- og sundhedsugen skal endvidere 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 spisefrikvarter er på 30 min. Det giver tid til spisning sammen med læreren og efterfølgende ophold i frisk luft.

SFO'en:

I Sfoen tilbydes børnene om eftermiddagen er mellemmåltid bestående af frugt/grøntsager ell. hjemmebagt brød/boller med pålæg.

Det tilstræbes, at personalet i fællesskab med eleverne, én gang om ugen laver varm mad, som kan tilberedes inde eller ude ved bålpladsen.

Børnene tilbydes te, eller vand. Børnene spiser alle måltider sammen med personalet i sfo'en.

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 11. december 2008

