

## **Kostpolitik på Egebjergskole & Børnehave – for en sund & glad hverdag.**

Det er i dag alment kendt, at sund kost har betydning for børn og voksnes energi og velbefindende og trivsel. Det er også grundigt beskrevet, hvorledes sund kost i høj grad har indflydelse på børnenes udbytte af undervisningen / læringen og på deres evne til at fungere i et social sammenhæng - og dermed opnå bedre trivsel.

Derfor ønsker vi på Egebjergskole & børnehave at skabe et sundt miljø, hvor vi begrænser det daglige indtag af sukker, usund mad og drikke.

### **På Egebjergskole & Børnehave har vi i afdelingsrådet besluttet følgende**

Der er forskel på hverdag og fest. Det betyder, at kostpolitikken først og fremmest gælder en almindelige skoledag / børnehavedag, men ved fødselsdage, arrangementer og andre særlige lejligheder dispenseres fra reglerne efter aftale med skolens ledelse og personale.

#### **Overordnet mål**

- At skabe sunde kostvaner hos børnene i skolen, SFO'en & børnehaven med henblik på at opnå fysisk, psykisk, social sundhed og velvære.
- At fremme børnenes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af læringen
- At fremme børnenes kompetencer til at træffe sunde valg
- At samarbejde med forældrene om sundhed og kostvaner
- At skolens kantine serverer sund og ernæringsrigtig mad – med fokus på de grove alternativer og økologi.
- At skolens, SFO'ens & børnehavens rammer inviterer til, at børnene får spist deres mad og oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt af samles om.
- 

#### **Delmål**

- At børnene har spist ernæringsrigtig morgenmad hjemmefra
- At børnene har madpakke med hver dag – eller køber mad i kantinen.
- At børnene spiser et mellemmåltid i form af frugt, grønt eller lignende.
- At skolen & børnehaven arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund kost hos såvel børn, lærere, pædagoger, forældre og samarbejdspartnere. Kage og andet sødt forbeholdes særlige lejligheder efter aftale med ledelse og personale. Der opfordres til alternativer.
- På skolen & i børnehaven drikkes kun mælk og vand.

#### **Vi handler ved**

- At børnene, der møder tidligt i SFO'en & børnehaven, får ernæringsrigtig morgenmad, hvis denne ikke er indtaget hjemme
- At lærere og pædagoger kontakter hjemmet, hvis børnene medbringer slik, chips, kage, sodavand og andet sødt i skoletiden eller børnehaven
- Der undervises i sund kost på alle klassetrin & i børnehaven.