

# Mad- og måltider

Trivsel

Fælleskab

Dialog

Samtaler

En pause fra timerne

Koncentration og indlæring

## De officielle kostråd



Spis flere grøntsager og frugt

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Spis mad med Fuldkorn



Sluk tørsten i vand

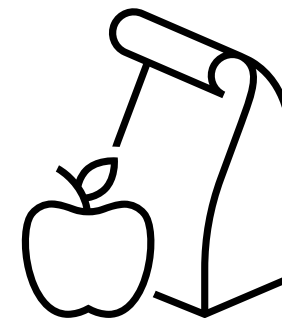


Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede



## Principper for mad og måltider på Gråsten Skole



## Formål

At der på skolen er fokus på:

At ensrette og lave rammer for mad og måltidsvaner.

At gøre eleverne bevidste om, at sund kost giver øget trivsel og sundhed.






At fremme elevernes koncentration og læring.

At skabe motivation for sund levevis.

At sikre fokus på området gennem hele skolegangen.

## Ansvar

Ansvar for gode rammer om mad og måltider er et fælles ansvar og dialog mellem

-  Forældre
-  Lærere
-  Pædagoger
-  Andet personale
-  Sundhedsplejen

## Sund kost og måltider

Det er forældrenes ansvar at eleverne får en sund og varieret madpakke med.

Som drikkevarer anbefales vand eller mælkeordning.

Der er fokus på at skabe dialog om sund kost mellem skole og hjem.

Personalet har til opgave at skabe ro og tid til måltiderne, god stemning og socialt samvær.

Personalet har fokus på at styrke elevernes bevidsthed omkring god mad – og måltidsvaner.

Personalet tager højde for den enkelte elevs kultur og kostvaner.

Der kan være individuelle/særlige behov hos nogle elever, som personalet kan tage højde for.

Som hovedregel indtages ikke slik, chips, kage eller andet sukkerholdigt på skolen

Der skal være forskel på hverdag og fest.

- F.eks. Fødselsdag, skolefest og lignende særlige aktiviteter

## Alternative tilbud:

I skolebuden forhandles mad og drikkevarer der forsøger at følge de officielle kostråd.

## Allergier:

Nogle børn reagerer på enkeltstående fødevarer eller grupper af fødevarer

Personalet er opmærksomme på de sociale og følelsesmæssige begrænsninger, der kan være forbundet med at skulle leve med frygt for eksponering og arbejder hele tiden på at skabe et inkluderende miljø.

I madkundskab følger vi læseplanen og går i dialog med familien om individuelle hensyn, der evt. kan tages.

Det anbefales at forældre til et barn med fødevarerallergi aftaler med lærere/pædagoger, at der er noget i klassen/SFO, som barnet kan tåle, når der deles noget ud i skolesammenhæng. Dette er forældrenes ansvar.

Princippet er udarbejdet i samarbejde med personale og skolebestyrelse 15. nov. 2021