

Spjellerup Friskole

Kostpolitik for Spjellerup Friskole og Fribørnehave.

På Spjellerup Friskole ønsker vi at skabe gode rammer for sund mad og måltider og dermed støtte op om elevernes generelle sundhed, trivsel og læring.

Mange børn og unge spiser dagligt usund mad, slik og kager, samt drikker sodavand og lignende. Derudover bevæger børn og unge sig generelt ikke nok. Usund mad og manglende fysisk aktivitet har en negativ betydning for trivsel, sundhed og evnen til at lære.

Flere undersøgelser peger på, at der er en klar sammenhæng mellem kosten og børns evne til at opfatte, bearbejde og lagre information, samt at indtagelse af for meget sukker virker direkte hæmmende for elevernes evne til at lære.

Det er derfor forholdsvis små mængder slik, sodavand og andre søde sager (tomme kalorier) børn og unge bør indtage, da det ellers optager pladsen for sunde næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Ikke blot maden, men også rammerne omkring måltidet har betydning for; hvad børn og unge spiser samt om, og hvor meget de spiser. Tid til og ro omkring måltidet, fællesskab og gode rollemodeller har indflydelse på om børn og unge bliver mætte og føler sig godt tilpas.

På Spjellerup Friskole mener vi således, at sund mad og gode rammer omkring måltidet på skolen er en vigtig ingrediens i børn og unges generelle sundhed og trivsel. Pga. højere indkøbspriser, er det ikke Friskolens mål, at indføre økologisk mad i børnehaven og SFO'en, men vil i stedet for prioritere, at midlerne rækker lidt længere til ernæringsmæssig sund mad. Har man et ønske om økologisk mad til sit barn, så er man velkommen til, at sende det med hjemmefra.

Overordnede mål:

- At skabe sunde madvaner hos eleverne, med henblik på øget trivsel.
- At styrke elevernes koncentrations- og indlæringsevne, for at øge udbyttet af undervisningen.
- At medvirke til at fremme en sund livsstil.

Konkrete mål:

- At det sunde måltid bliver normen for alle på skolen og børnehaven.
- At det forventes, at alle elever har spist morgenmad, enten hjemmefra eller i SFO'en.
- At eleverne medbringer sunde og mættende madpakker (www.altomkost.dk m.fl.)
- At der i drikkedunkene er vand.
- At eleverne har en ekstra madpakke/mellemmåltid med til SFO.
- At udvalget i baren og torsdagsmenuen i klubben er af sund karakter og at der ikke findes slik og sodavand.
- At der på lejrskoler så vidt muligt findes sunde alternativer til slik, kager og sodavand.
- At der ved fælles arrangementer sælges mad og drikke af god og sund kvalitet.

- At der gives inspiration og oplysning om, hvordan man kan arrangere en børnefødselsdag med begrænsede mængder af sukker.

Vi vil nå disse mål ved:

- At eleverne har mulighed for at opbevare deres mad og drikkedunke på køl.
- At vi har en frugtordning, hvor eleverne kan købe frisk og varieret frugt dagligt.
- At vi har en mælkeordning.
- At støtte op omkring, at eleverne medbringer og spiser deres madpakke.
- At sikre at eleverne har den nødvendige tid og ro til at spise, f.eks. ved at en lærer er sammen med klassen.
- At skabe dialog med eleverne om sund mad.
- At udmelde en klar politik om, at der ikke er saftvand i drikkedunke
- At der løbende er en åben dialog, idéudveksling og samarbejde mellem elever, forældre, børnehave, SFO, klub, lærere, pædagoger, skoleleder og bestyrelse.
- At den mad der fremstilles i børnehave, skole og SFO følger de 8 kostråd.
- At der ved fødselsdage, kun serveres hjemmebag, gerne boller, pizzasnegle e. lig., ikke slik eller sodavand.

Hvem har ansvaret?

Både børnehaven, skolen, elever og forældre har ansvaret for, at der bliver spist sund mad og serveret gode og nærende måltider på Spjellerup Friskole.

Nye tiltag.

Det er besluttet, at vi straks efter efterårsferien starter en frugtbod op, hvor man med et klippekort, kan købe frisk frugt i første frikvarter og umiddelbart efter skoletid. På lidt længere sigt er det ønsket, at vi kan supplere udvalget i frugtboden med forældre-bagte boller.

Bestyrelsen for Spjellerup Friskole og Fribørnehave.

1. september 2011