

# Kostpolitik på Sengeløse Skole

Høje-Taastrup Kommunes sundhedspolitiske vision er: *At skabe rammer, der fremmer sundheden i Høje-Taastrup Kommune og øger den sociale lighed i sundhed.*

Børn er rigtig mange timer i institutionsmiljøer, hvorfor vi har et ansvar for at vurdere, og i et vist omfang regulere, deres indtag af slik, kage osv. Derfor viderefører vi kommunens nedenstående retningslinjer:



- *at spise sundt*
- *at skabe den gode ramme omkring maden*
- *at der i skole-hjem-samarbejdet samarbejdes om at gøre det sunde valg til det lette valg*
- *at skolen bliver fri for det usunde – herunder fjerne sodavand, slik og lignende usunde fødevarer fra skoler, institutioner og dagplejen.*

Udover ovenstående skal de madtilbud, som skolen yder bestræbes at have en så høj sundhedsprofil som muligt.

## Formål med kostpolitik både i skolen og i SFO'en:

- Understøtte gode mad- og måltidsvaner.
- At give børnene gode og sunde kostvaner og dermed på længere sigt større livskvalitet.
- At forebygge overvægt.
- At stimulere til energi og overskud og dermed understøtte en god indlæring.
- At forebygge livsstilssygdomme (bl.a. diabetes-2).

## Skab den gode oplevelse omkring maden

- Det er vigtigt at børn, personale og forældre får en fælles holdning til en sundere kost. I skolen/SFO'en får børnene den fornødne tid og ro til at spise.

## Skolen er fri for det usunde

I små klasser skal man huske på, at selv meget små mængder indtag af sukker fjerner den normale "sunde" sult fra mange børn.

I udskolingen har vi en udfordring med, at elever går til Brugsen og handler. Derfor er det besluttet, at eleverne ikke må medbringe kage, sodavand og lign. på skolen. Og det er ikke forventeligt at diverse usunde ting som sodavand og kager er en del af barnets/den unges madpakke.

I tilfælde af at elever bringer ovenstående nævnte usunde snacks ind på skolen, vil sådanne blive tilbageholdt og afleveret på skolens kontor.<sup>1</sup> Dette er besluttet i skolebestyrelsen. For at bakke op om lærere og pædagoger i deres hverdag, beder skolens ledelse indgående alle forældre bakke op om at følge nærværende kostpolitik, så vi ikke får unødige konflikter om de usunde valg.

## Festlige lejligheder

På Sengeløse Skole henstiller vi til, at der uddeles sunde ting i klasserne ved fødselsdage. Lærere/pædagoger kan i særlige tilfælde vurdere at uddeling af andet spiseligt må forekomme. Dette kunne være:

- **Sfo'ens fødselsdag:** Boller
- **Juleafslutning:** Æbleskiver, småkager
- **Fastelavn:** Fastelavnsboller
- ...

Ved arrangementer som skoleårets afslutning, fællesspisning osv. skal det være det sunde valg, som er udgangspunkt for, hvad der serveres.

### Skole/hjem-samarbejde om at gøre det sunde valg til det lette valg

Det sunde valg skal så vidt muligt være en fast del på agendaen ved mindst 1 forældremøde/år. Denne snak skal være differentieret mellem indskoling, mellemtrin og udskoling.

Skolens ledelse har ansvaret for, at retningslinjerne overholdes.

Forældrene har ansvar for at bakke op om skolens kostpolitik.

### Se endvidere disse nyttige links med inspiration og gode råd

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

[www.forbrug.dk](http://www.forbrug.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

---

<sup>1</sup> Der vil stå en kasse på skolens kontor til usunde snacks til opbevaring – eleven kan afhente ved afsluttet skoledag