

# MAD- og MÅLTIDSPOLITIK

## Marstal Skole

april 2019

Danske børn og unge er generelt sunde og raske. Alligevel har flere undersøgelser vist, at mange børn og unge spiser for meget sukker og for lidt frugt og grønt. Dette kan føre til mistrivsel i form af overvægt eller undervægt, hvilket på sigt kan medføre livsstilssygdomme, koncentrationsbesvær, manglende energi og overskud til at indgå i sociale sammenhænge.

**Formålet** med politikken er, at elever, forældre og skolens ansatte får en fælles ramme at handle i. Det skal være en fælles sag at støtte eleverne i at få sunde vaner med hensyn til mad og drikke.

Børnene er i skolen/SFO'en i mange timer hver dag, og det er derfor en opgave for skolen/SFO'en i samarbejde med forældrene at arbejde for sunde mad- og måltidsvaner hos eleverne. Skolen og SFO'en forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen, og at de har madpakker med hjemmefra/eller får maden leveret fra skolens madordning. Frugt og grønt giver hurtig og sund energi og stiller den værste sult, så koncentrationen kan holdes til spisepausen. Derfor opfordres alle forældre til, at eleverne har medbragt frugt eller grønt til 10-frikvarteret og andre mindre pauser i løbet af skoledagen.

**Mål** for mad- og måltidspolitikken er:

- at give eleverne nogle redskaber, som er med til at udvikle deres evne og mulighed for selv at tage sunde valg og handle i forhold hertil.
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- at samarbejde med forældrene, så sundhed og gode kostvaner er en fælles sag.
- at kosten følger de overordnede anbefalinger fra Fødevarestyrelsen og de Nordiske Næringsstofanbefalinger.

Disse mål nås ved:

- at undervisningen i madkundskab lægger vægt på sundhed og sund ernæring
- at der afholdes temadage/uger, hvor der arbejdes tværfagligt med emnet
- at sikre, at børnene/eleverne har den nødvendige tid at spise i og at det foregår i god ro og orden sammen med en lærer (bh.kl. -6. kl.)
- at børnene har adgang til frisk vand
- at mad- og måltidspolitikken tages op på forældremøder.

Links til de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen og de Nordiske Næringsstofanbefalinger  
<https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/de-officielle-kostraad/>  
<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/nordiske-naeringsstofanbefalinger/>

Vedttaget marts 2019 - evalueres hvert år i skolebestyrelsen