

Skolebestyrelsens princip for kost på Holluf Pile Skole



”Vi udvikler børn og unge, der kan forandre fremtiden.

Vi ønsker, at alle børn og unge på Holluf Pile Skole udvikler kammeratskaber gennem leg og fagligt samarbejde. Det skal gøre dem i stand til at løse problemstillinger i en verden, hvor ingen kender svarene på forhånd.

Vi fremhæver det, de vokser af – sammen og hver for sig – så de får mod og styrke til at stå ved sig selv.”

Hvorfor udarbejde et princip kost på Holluf Pile Skole?

Skolens personale oplever en stigende tendens i forhold til, at elever medbringer slik, energidrik, chips og lignende. Også store mængder (1,5 l.) sukkerholdige drikke er blevet mere almindelige. Dette kan påvirke elevernes koncentrationsevne, hvis de ikke får god energi i løbet af dagen.

Overordnet formål med et princip om kost på Holluf Pile Skole?

På Holluf Pile Skole er trivsel og læring et fokusområde.

Som udgangspunkt for trivsel og læring ligger en god kost som giver energi til skoledagens aktiviteter.

Med god kost tænkes de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen, som er godt for sundhed og klima:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Læs mere på: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Fødevarestyrelsen fraråder i øvrigt, at børn indtager energidrikke (læskedrikke med højt indhold af koffein).

Læs mere på: <https://altomkost.dk/fakta/energidrikke/>

Princip for kost

Skolens ansvar:

- Skolens madbods sortiment, som er et supplement til madpakken, følger så vidt muligt sundhedsstyrelsens kostråd.
- Skolen forpligter sig til i relevante fag at formidle læring i forhold til kost og sundhed.
- Skolen sørger for, at der afsættes pausetid, så eleverne har mulighed for at spise
- Skolen sørger for, at der er et passende antal vandposter, så eleverne altid kan få fyldt deres drikkedunke

Elevernes ansvar:

- Idet Fødevarestyrelsen fraråder energidrikke til børn og unge, forpligter eleverne sig til ikke at medbringe energidrikke. Energidrikke vil blive konfiskeret.
- At medbringe drikkedunk, så tørsten primært kan slukkes i vand.
- Primært at spise og drikke i de afsatte pauser (andet kan aftales med en voksen)

Forældrenes ansvar:

- Forældrene giver deres børn mad med, så de har de bedste mulige forudsætninger for at kunne deltage i de aktiviteter, som foregår i skoledagen
- Kun ved særlige lejligheder, såsom fødselsdage, medbringes slik, kage, chips med mere.

- Idet Fødevarestyrelsen fraråder energidrikke til børn og unge, er det forældrenes ansvar, at disse ikke medtages i skolen.

Energidrikke vil blive konfiskeret, og vil ikke blive udleveret igen. Derudover er det alene skolens personale der vurderer, om der foregår en anden uhensigtsmæssig kostkultur, og kan lave tiltag i forhold til dette.