

Birkhovedskolen

Kostprincip

Som udgangspunkt bør madpakker og mad, serveret på skolen, tage afsæt i fødevarestyrelsens 10 kostråd og klæde børnene på til en produktiv skoledag.

Vi anbefaler, at de 10 kostråd fra Fødevarestyrelsen følges.

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

De 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Der skal være plads til at servere kage og lignende ved særlige lejligheder som f.eks. fødselsdage, men både forældre og skole opfordres til at tænke i sunde og nærende alternativer som frugt, grønt og fiberrige produkter.

Vi forventer af eleverne:

- At de udviser rummelighed i forhold til forskellige spisevaner og madpakker.

Vi forventer af forældrene:

- At de sørger for, at deres børn får sunde og nærende madpakker med i skole, som klæder dem på til en krævende skoledag.
- At de medbringer retter, der efterlever kostprincippet, når der medbringes mad til sociale arrangementer på skolen.

Vi forventer af skolen:

- at når skolen laver arrangementer, skal den mad og drikke, der serveres, leve op til kostprincippet. Der skal dermed serveres sunde alternativer til kager, sodavand, pølsehorn og lignende.
- at morgenmad bør lægge en god bund for dagen, og derfor skal, det der serveres, leve op til kostprincippet.
- at der skal være tid og ro til, at børnene kan spise og nyde deres mad i løbet af skoledagen.
- at viden om sund, nærende kost, bæredygtighed bør integreres i undervisningen, projekter og temadage.
- at skolens personale er bevidste om at de er rollemønstre, og skal i samvær med eleverne gå foran som gode eksempler ved selv at efterleve kostprincippet.
- at skolen skal videreformidle kontakt til kommunens sundhedstilbud, hvis de oplever, at nogle forældre har svært ved at efterleve kostprincippet, da det påvirker barnets trivsel.
- At hvis skolen tilbyder mad i eksempelvis automater eller en skolebod, skal det leve op til kostprincippet.
- at skolen skal have faciliteter, der gør det muligt for alle børn at have deres madpakker på køl.