



Princip for MAD OG MÅLTID

Målet er at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos eleverne. Det gøres ved, at skolen tydeliggør, at den løbende støtter eleverne til at vedligeholde og bevare de sunde vaner og dermed et godt helbred i skoletiden.

Slik, chips, kage, sodavand er ikke en del af den daglige kost på skolen, men kan være det ved særlige lejligheder som fødselsdage, på anderledes skoledag o.l. Energidrikke er ikke tilladt på skolen.

Der henvises i øvrigt til <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Kost/Anbefalinger-om-kost>

Retningslinje

	Elevernes rolle Eleverne følger skolens anvisninger.
	Skolens rolle I den daglige undervisning at gøre eleverne bevidste om sund kost og sammenhæng mellem kost og indlæring og skabe motivation for sund levevis. Det kan bl.a. ske i forbindelse med motionsdag og fysiske og sociale aktiviteter. Det gøres ved • Gøre eleverne bevidste om, at sund kost giver øget trivsel, og sammenhæng mellem sund kost, koncentration og indlæring. • At skabe motivation for sund levevis. • At sikre fokus på området gennem hele skolegangen. Dette sker bl.a. igennem motionsdagen, fysisk aktivitet i undervisningen og frikvartererne og lektioner i sund kost. Sundhedsplejersken kan inddrages til dette. • Skabe fysiske og sociale rammer omkring måltiderne, hvilket er centralt for opbygning af tilhørsforhold og styrkelse af fællesskaber. Læreren spiser sammen med eleverne og fungerer som rollemodel. • At skabe dialog om gode kostvaner mellem skole og hjem



Forældrenes rolle

Det er forældrenes ansvar, at eleven får en sund og varieret madpakke med, – alternativt at der bestilles mad gennem boden på de skoler hvor det er muligt.

Godkendt i Skolebestyrelsen juni 2026