

Kostpolitik for Forlev Friskole

Principper for kost, mad og måltider på Forlev Friskole

Børnenes grundlæggende daglige kost er et forældreansvar, og skolens tilbud skal ses som et supplement hertil.

Det betyder, at skolen forventer, at børnene har spist morgenmad, inden de møder i skolen, og at eleverne har madpakker med. Elevernes madpakker er forældrenes ansvar.

Vi opfordrer til ansvarlighed og forståelse for et ønske om at følge hensigten med, at elever ved Forlev Friskole tilbydes en varieret og alsidig kost, der tilgodeser de kostråd, der fra Ministeriet for fødevarer, landbrug og fiskeri anbefales

Vision

I skoleboden og SFO-en præsenteres børnene for et udbud af sund kost, der har til hensigt at optimere det enkelte barns energiniveau og koncentrationsevne.

Skoleboden tilbyder mindre mellemmåltider i 10- og 12- frikvartererne.

Mål

1. Skolen har en klar holdning til kostens betydning for et barns indlæring og trivsel. Holdningen skal kommunikeres til og diskuteres blandt elever, lærere, pædagoger, forældre og samarbejdspartnere.
2. Skolens fysiske og sociale rammer skal invitere til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som et naturligt, værdifuldt samlingspunkt.
3. Skolen sikrer et højt kvalitetsniveau af den mad og drikke der sælges, samt at eksterne samarbejdspartnere har en klar holdning til sund og ernæringsrigtig kost.
4. Til hverdag spiser eleverne ikke slik eller kage på skolen, og sukkerholdig drikke er ikke tilladt.
5. I forbindelse med fødselsdage eller andre mærkedage kan de enkelte klasser eller SFO dispensere fra dette.
6. Skolen har en synlig kostpolitik, der ligger i direkte forlængelse af retningslinjer for sund kost udarbejdet af Ministeriet for Fødevarer Landbrug og Fiskeri, se:

<http://www.altomkost.dk/Forside.htm>

og

http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern_og_unge/forside.htm

Hvad udbydes på skolen:

- frisk frugt og grønt
- hovedsageligt groft brød
- mælkeordning
- frugtordning
- sund fredagssnack

Skolebodens sortiment ændres fra år til år, men indeholder grove meltyper og tager hensyn til sukker- og fedt indhold.

Det er 7. klasse der hvert år har ansvaret for skoleboden. Kostudvalget godkender, det sortiment som forældre og elever i 7. klasse sælger. Eleverne i 7. klasse vil allerede i slutningen af 6. klasse blive introduceret for dag med køkken workshop sammen med elever fra 7. klasse. Forældre til 6. klasserne vil blive inviteret til et fyraftensmøde, hvor der smages på dagens resultater præsenteres og derefter vil der være et møde, hvor forældrene aftaler sortiment og hvordan indkøb mv. organiseres.

Hvad tilbydes i SFO'en:

- daglig sund eftermiddagssnack, vand tilbydes
- én gang om måneden fødselsdags arrangement/fest for månedens børn

Skolens personale:

- at emnet kost tages op til debat for at få en fælles holdning.
- i hjemkundskab skal den sunde mad prioriteres højt
- personalet på de forskellige årgange skal diskutere, hvordan man får spisestunder til at
- for løbe så roligt og hyggeligt som muligt
- personalet går forrest og viser et godt eksempel

Forældre:

- Punkt på forældremøder (fx drøfte ideer og alternativer til kageordning eller fejring af fødselsdage)
- skole/SFO tager om nødvendigt emnet op til forældresamtaler

Fysiske rammer:

- Eleverne spiser deres frokost i klassen sammen med en lærer. Der læses højt i 15 minutter, mens der spises
- Der er køleskabe til alle klasser i indskoling

Eleverne:

- Elevrådet inddrages i forbindelse med kost generelt – herunder udbuddet af mad i skolebod.

Fastholdelse og udvikling af "Principper for kost, mad og måltider på Forlev Friskole":

- kostpolitikken skal være tilgængelig på skolens hjemmeside samt på SkoleIntra
- synspunkter om kostpolitikken tages op på forældremøder eller andre relevante fora
- kostpolitikken skal evalueres én gang årligt