

# Kostpolitik på Rasmus Rask-Skolen



## Overordnet mål:

- At skabe sunde kostvaner hos eleverne med henblik på at fremme sundhed og velvære samt forebygge kostrelaterede sygdomme.
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på at øge deres udbytte af undervisningen.

## Delmål:

### Måltidet:

- a. Skolecafé – Der etableres en skolecafé, hvor eleverne kan købe et sundt og nærende måltid, der samtidig er spændende og tiltrækkende. Skolecaféen skal kun sælge produkter, der lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet. Der må således ikke sælges sodavand, slik, kage og chips.
- b. Frugtordning – Eleverne skal have adgang til frugt og grønt hver dag. Dette sker via en forældrebetalt frugtordning eller alternativt kan frugt og grønt købes i skolecaféen.
- c. Skolearrangementer – Der er forskel på hverdag og fest, men til fælles skolearrangementer bør det usunde altid følges med det sunde alternativ, f.eks. kage og frugt – sodavand og kildevand.
- d. Generelt forbud mod sodavand i skoletiden, men ok til festlige arrangementer.
- e. Kakaomælk udbydes ikke i skolemælksordningen.
- f. Der skal etableres adgang til koldt, frisk drikkevand.

- g. Det bør på klasseplan og i SFO være undtagelsen, at der serveres kage/slik.
- h. De måltider, som SFO tilbyder børnene, skal leve op til sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- i. Spisefrikvarter – såvel de fysiske som tidsmæssige rammer bør altid prioriteres, sådan at eleverne oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om.

## **Undervisning:**

Der skal fortsat som en integreret del af undervisningen gives eleverne en forståelse af sund/usund kost samt betydningen heraf for den enkeltes sundhed og velvære.

## **Samarbejde:**

Der skal bevidst arbejdes på en fælles forståelse af sund/usund kost i forhold til forældre, lærere, SFO personale og samarbejdspartnere.

Det primære ansvar for børnenes sundhed er forældrenes og skolen forventer:

- at eleverne spiser et sundt og nærende morgenmåltid inden de møder i skole.
- at eleverne medbringer en sund og nærende madpakke, hvis ikke skolemadstilbud benyttes.
- at eleverne medbringer frugt, hvis ikke fælles frugtordning benyttes eller frugt købes i skolecafe.
- at børnene i SFO medbringer et sundt og nærende eftermiddagsmåltid.

## **Midler:**

### **Kostudvalg:**

Der nedsættes af skolebestyrelsen et kostudvalg, der løbende evaluerer den vedtagne kostpolitik, følger med i nye tiltag på området, henter inspiration og igangsætter nye projekter, evt. m. fundraising.

## **Caféudvalg:**

Der nedsættes et skolecaféudvalg, der består af min. 3 personer – fordelt mellem skolebestyrelse, personalegruppe og ledelse.

Udvalget skal fastlægge retningslinier for drift af skolecafé.

**Lærergruppe** beskriver retningslinier for hvordan emnet sund/usund kost skal indgå i undervisning, herunder som emne for evt. temadage.

**Forældregruppe** inddrages løbende i tiltag vedr. kostpolitik. Det foreslås, at der hvert år på forældremøder i klasserne tales om madpakker, spisepause, fødselsdage mv.