

## Kostpolitik for Melby Skole

På Melby Skole ønsker vi en kostpolitik, så vi med en fælles holdning til mad og drikke, kan arbejde mod samme mål, som er:

- At øge trivslen
- At øge koncentrationen og mindske træthed
- At øge sundheden

Melby Skoles kostpolitik gælder også for SFO/klub, og skolens værdier, respekt, dedikation, samhørighed og traditionsrig afspejles i kostpolitikken

Kostpolitikken på Melby Skole skal ligeledes understøtte Halsnæs Kommunes Sundhedsstrategi 2021-2030 – Sundhed for alle.

Vi ønsker, at kosten følger de overordnede anbefalinger for sammensætning af kost til børn og unge.

Vi opfordrer derfor til at de 7 officielle kostråd også medtænkes, når vi fejrer fødselsdage, mærkedage og højtider i skoleregi.

### De 7 kostråd:

- [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](#)

Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

### Forventninger/målsætninger:

- Skolen og hjemmet samarbejder om de gode kostvaner
- Eleverne har spist et sundt morgenmåltid inden de møder i skole
- De elever, der møder tidligt i morgen-SFO, får tilbudt et sundt morgenmåltid inden skolestart
- Madpakken er en kærlig hilsen fra forældre til børn
- Frokostmåltidet prioriteres og der afsættes 20 minutter til at børnene/de unge kan spise
- Eleverne i indskoling og på mellemtrinnet får tid til at spise en ti-mad.
- Vi sætter fokus på måltidets sociale betydning – f.eks. fællesskab, socialt samvær, bordskik, hygiejne og de voksnes tilstedeværelse under måltidet. Elever i udskoling må dog gerne spise uden voksendeltagelse i frikvarteret
- Alle klasser har mindst en gang om året afsat tid til at arbejde med sunde kostvaner.
- Alle elever kommer i løbet af deres skoletid igennem mindst en sundhedsuge.
- På Melby Skole har vi respekt for hinanden, vores fællesskaber og vores skole. Derfor viser vi også respekt for forskellige kulturers kostvaner.
- Elever som benytter SFO/klub tilbydes et sundt mellemmåltid om eftermiddagen

- Alle elever har adgang til koldt drikkevand, fra en af skolens drikkevandsautomater.

**Litteratur:**

**De officielle kostråd:**

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Billeder/Alt\\_om\\_kost/De\\_Officielle\\_Kostraad\\_november\\_2020/ONLINE\\_Kostraad\\_pjece\\_2021.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Billeder/Alt_om_kost/De_Officielle_Kostraad_november_2020/ONLINE_Kostraad_pjece_2021.pdf)

**Gode ideer til madpakken:**

[https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer\\_plakater\\_mv/Gi\\_madpakken\\_en\\_haad\\_-\\_godt\\_for\\_sundhed\\_og\\_klima.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer_plakater_mv/Gi_madpakken_en_haad_-_godt_for_sundhed_og_klima.pdf)

**Sundhedsstrategi 2021-2030 - Sundhed for alle, Halsnæs Kommune marts 2021**

<https://halsnaes.dk/Files/Images/SO%C3%86/PDF/Rapporter/Sundhedsstrategi%202021.pdf>