

## Kostpolitik

En god ernæring er en forudsætning, ikke alene for barnets trivsel, men også for indlæringen. Derfor har vi på Frederiksværk skole udfærdiget nogle vejledende retningslinjer for sund kost på vores skole. Det er forældrenes ansvar, at barnet/eleven får en sund og varieret morgenmad og madpakke med, men da det har stor indflydelse på deres undervisningsparathed, deres evne til at indgå i socialt samspil og deres motivation i skoledagen, mener vi som skole, at vi har et ansvar for at hjælpe og råde forældrene i denne sammenhæng. Derfor har vi også et fokus i skolen på både motion, bevægelse og kost.



Vi anbefaler ligeledes at forældre kender og tilbereder deres børns mad ud fra fødevarestyrelsens 7 kostråd<sup>1</sup>:

- *Spis planterigt, varieret og ikke for meget*
- *Spis flere grøntsager og frugter*
- *Spis mad med fuldkorn*
- *Sluk tørsten i vand*
- *Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk*
- *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
- *Spis mindre af det søde, salte og fede*

---

<sup>1</sup> <https://altomkost.dk>

## Morgenmad

Forudsætningen for en god start på dagen er et godt og sundt morgenmåltid. På dette grundlag har vi morgenmadsprodukter til rådighed i SFO, for de børn, der har morgenordning, og som ikke har spist hjemmefra, samt en morgenmadsordning i 10-pausen, hvor der tilbydes et enkelt men mættende morgenmåltid.

### Når børn ikke får et sundt morgenmåltid

- er de trætte og uoplagte i skole/SFO
- er de ukoncentrerede i skolen

### Når kosten bliver for sukkerholdig

- Sukker er hurtigt omsætteligt og giver hurtig energi. Energien til hjernen forsvinder lige så hurtigt
- børnene bliver ukoncentrerede

Et sundt morgenmåltid kan bl.a. bestå af

- rugbrød/fuldkornsbrød med fx ost og frugt
- grød – fx havregrød eller øllebrød
- syrnede mælkeprodukter med frisk frugt og mælk med lavt fedtindhold
- havregryn med frisk frugt og mælk med lavt fedtindhold (maks. 0,5 g pr. 100 g)

## 10'er mad

Denne mellemmåltidsmad opfordrer vi til er en hurtig, nem og overskuelig mad, adskilt fra den "store" madpakke, som er til 12-pausen. Et sundt mellemmåltid kan eventuelt bestå af en grovbolle eller et stykke rugbrød med ost eller pålæg sammen med frugt eller grønt.

## 12'er mad/frokostmadpakken

12'er madpakken er ligeledes yderst vigtigt, så eleverne kan få fyldt energidepoterne, så de resten af dagen er lige så motiverende for undervisningen, samt kan koncentrere sig om læringen og kan indgå i den sociale sammenhæng. Det er omkring middag, at børnene kan begynde at udvise forstyrrende adfærd, træthed og uopmærksomhed, hvis de ikke får noget ny energi - herunder sund kost. Derfor anbefaler vi, at forældrene bestræber sig på at sammensætte en god nærende madpakke for barnet. Herunder er nogle bud på, hvad sådan en madpakke kunne indeholde.

En sund madpakke kan eventuelt bestå af:

- Godt brød med fuldkorn (nøglehulsmærket anbefales<sup>2</sup>), der holder sig friskt i madpakken. Brødet kan fx være rugbrød eller fuldkornspita-brød eller fuldkornstortillas.<sup>3</sup>
- Anvend små mængder fedtstof på brødet.
- Brug både kød-, fiske- og grøntsagspålæg. Med hensyn til fisk er det godt at veksle mellem de fede fisk som f.eks. makrel og laks, og de magre som f.eks. torsk og rødspætte (indgår i fiskefrikadeller, fiskefilet, fiskefingre og torskerogn).
- Kødpålægget kan f.eks. være skinke, postej, roastbeef, hamburgerryg, spegepølse (med lavt fedtindhold), kalkun og kylling. Pålægget kan variere i fedtindhold i løbet af ugen, og kosten kan ligeledes holdes varieret.
- Fuldkornspasta eller -pizza evt. med nogle grøntsager og kød eller fisk er et godt alternativ for at variere lidt i madpakken.
- Grøntsager i fx stave eller som pålæg eller tilbehør oven på rugbrødsmaden.
- Frisk frugt, en lille rosinpakke, nogle nødder eller en myslibar med som snack eller dessert.
- En nem og overskuelig madpakke er at foretrække, for det giver barnet de bedste muligheder for at spise på den tid, som er tilrettelagt. Det kan desuden være godt at madpakken kan spises udenfor i mange tilfælde, fx i sommerhalvåret, ved udeskole og på tur.

Her er link til nogle hjemmesider med ideer til madpakken:

<https://opskrifter.coop.dk/temaer/madpakkeideer>

<https://www.skolemaelk.dk/madpakker-og-opskrifter/temaer-og-inspiration/madpakken/>

**Vi anbefaler, at forældre giver sunde og nærende madpakker med. Hermed anbefaler vi, at I undlader snacks med højt kalorieindhold såsom mælkesnitter, knoppers, kage, eller slik,**

Bl.a. fordi det kun giver kortvarig energi og optager pladsen fra mere næringsrige fødevarer.

12-pausen er, ligesom 10-pausen, opdelt med en spisepause og en udepause (1 time sammenlagt). Her er der i spisepausen ligeledes en medarbejder, som spiser med børnene (0.-6. klasse), og som sørger for rolige omgivelser i klassen, så der er madro og alle får mulighed for at fokusere på at spise sin medbragte mad.

---

<sup>2</sup> Fuldkornslogoet sikrer fødevarer med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med - også kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan være helt, knækket eller malet til mel. Men uanset hvor fint kornet er malet, rummer det stadig alle de vigtige næringsstoffer, som et korn består af.

<sup>3</sup> <https://taenk.dk/forbrugertiliv/mad-og-indkoeb/rugbroed-derfor-er-det-typisk-sundere-end-hvedebroed>

Efterfølgende skal eleverne være udendørs i resten af pausen, hvilket ligeledes er med til at give en god trivsel og en god skoledag.

### Drikkevarer/drikkedunken

Vi anbefaler, at forældre giver barnet en god drikkedunk med.

Vi fraråder, at der gives juice eller saftvand eller lignede drikkevarer med.

Der er mulighed for, at eleverne i løbet af skoledagen kan fylde deres drikkedunke op med koldt vand.

Energidrik må ikke drikkes i skoletiden.<sup>4</sup>

### Mulighed for indkøb af mad uden for skolens område

Udskolingen har på nuværende tidspunkt mulighed for at gå til købmanden/Spar på Ellevej i 10-pausen og 12-pausen for at købe mad.

Vi arbejder på at udvide disse muligheder, samt muligheden for at eleverne som bor tæt på skolen må gå hjem og spise.

### SFO og Klub

Vi bestræber os på at servere og tilbyde sunde og nærende mellemmåltider for børnene i SFO og klub. Der tilbydes sund morgenmad mellem klokken 6-7 i SFO samt eftermiddags-snack om eftermiddagen, hvor der i klubben kan købes produkter og diverse nemme madvarer, hvor vi ligeledes bestræber os på at holde det nærende og sundt.

### Sukkerpolitik

Vi anbefaler mindst muligt sukker i madpakken.

Slik og sodavand er tilladt på mærkedage, fx skolefest og fødselsdage. Vi anbefaler dog, at forældre begrænser de søde sager ved fødselsdagsuddeling i klassen, samt at lærerne gør det ved belønning i skoletiden.

### Madkundskab

---

<sup>4</sup> Energidrikke er læskedrikke med et højt indhold af koffein. Energidrikke indeholder ofte mere sukker, end sodavand gør. En energidriks på 2,5 dl (dvs. en lille dåse), svarer ca. til den mængde koffein, der findes i en kop kaffe (2 dl). Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke. På grund af det høje koffeinindhold tåler unge højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl).

Eleverne skal i faget madkundskab tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider og dermed udvikle kompetencer, der gør dem i stand til at vælge og vurdere egne smags- og madvalg. Eleverne skal opnå praktiske færdigheder inden for madlavning og kunne eksperimentere med såvel råvarer, opskrifter og retter som egen smag og andre æstetiske erfaringer. Eleverne skal kunne foretage kritisk reflekterede madvalg på baggrund af viden om fødevarer, sæson, oprindelse, sundhedsværdi, produktionsformer og bæredygtighed.

I madkundskab er vareindkøbet primært baseret på økologiske råvarer og varer i sæson.