

PRINCIPPER FOR SUND KOST PÅ FIRKLØVERSKOLEN

Lejre kommunes skolevision 2012

Vi vil satse på sundhed

Skolerne i Lejre vil prioritere sundhed, fordi det har en positiv indflydelse på børns indlæring - sunde børn der trives, er afgørende for den gode læring. Derfor vil vi sørge for, at skolebørnene i Lejre får den nødvendige viden om sundhed foruden de rette rammer, der skal sikre, at sundhed kan blive en del af hverdagen.

Sund -og gerne økologisk- kost er nøgleord foruden motion, leg og bevægelse.

Sundhed skal på dagsordenen, i undervisning og fritid og gennem hele barnets skoletid. At prioritere sundhed har betydning for børns læring og har betydning for livet, at være i stand til at kunne vælge det sunde liv vil danne et solidt grundlag for børnenes indstilling til livsstil og trivsel.

Ud fra ovenstående vision har Firkløverskolen valgt at udarbejde følgende kostpolitik:

Den daglige kost i skole og SFO er primært sund, økologisk og varieret.

Ved særlige lejligheder såsom fastelavn, jul m.m. tilstræbes sundt slik og saft.

Ved afholdelse af børnenes fødselsdag kan der være kage, slik, hjemmebagte boller eller lignende.

Usunde madvarer, såsom kage, slik og lignende kan efter en pædagogisk vurdering benyttes som en motivationsfaktor for enkelte af vores elever.

Det, der tilbydes i skole og SFO, er med udgangspunkt i de 8 kostråd:



8 kostråd

- Spis frugt og grønt 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag
- Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Kilde: altomkost.dk

FIRKLØVERSKOLEN

Skolevang 1, 4060 Kirke Saaby

☎ 4642 3680

E-mail: firkloverskolen@lejre.dk

Skoledelen

- I undervisningsdelen laves der forskellige projekter, hvor der diskuteres sundhed på mange planer, så vi kan præge elevernes madvaner i retning af sund kost med mange grøntsager, frugter, et afbalanceret fedt- og saltindhold og et begrænset sukkerindhold.
- Vi vil tale med eleverne om sunde madvaner, da vi på den måde forhåbentlig er med til at forebygge senere alvorlige livsstilssygdomme.
- Der er flere, der benytter sig af at lave div. retter i køkkenet for at give eleverne mulighed for at smage på alternativer.
- De ældste klasser modtager hjemkundskabsundervisning, hvor sundhed indgår som en del af undervisningen.
- Der laves fælles buffet eller f.eks. fælles frokost ved særlige lejligheder; jul, påske, efterårsfest etc.
- Børnene inddrages så vidt muligt i tilberedelse af de respektive måltider, hjælper med borddækning og oprydning m.m.

SFO-delen

Der er mulighed for at få morgenmad fra kl. 7:30 og eftermiddagsfrugt kl. ca. 15:30.

Morgenmad fra kl. 7:30-7:55. Vi serverer f.eks. havregryn, boller eller knækbrød med ost og marmelade.

Eftermiddagsfrugten kl. ca. 15:30:

Vi arbejder også her med at følge en fast struktur, så eleverne ved, hvad dagen indeholder.

Maden tilberedes i køkkenet i Annekset og i afdeling B, og i det omfang det er muligt, inddrages de elever, der har lyst.

I SFO'en serveres kun groft knækbrød, pasta, boller, pizza bund mm. I kagerne bruger vi, hvis det er muligt, groft mel.

Vi udarbejder en kostplan for 1 mdr. af gangen, som bliver hængt op på opslagstavlen.

Madpakker

Eleverne medbringer selv mad til frokost og evt. en lille mad til frikvarteret kl. 9.30. Set i lyset af Lejre Kommunes visioner og Firkløverskolens kostpolitik, opfordrer vi til, at eleverne medbringer sunde madpakker og eventuelle drikkevarer. Det vil derfor være yderst sjældent, at der hjemmefra medbringes kiks, kager, juice etc.

Som elev på Firkløverskolen ved man, hvad der er sundt og ernæringsmæssigt korrekt, og skolen forventer derfor, at forældrene bakker op om skolens kostpolitik og dermed fortsætter den gode og sunde påvirkning af elevernes madvaner. På den måde sikrer vi elever med et stabilt blodsukker og den rette mængde af energi, så de med stort udbytte klarer en hel skoledag.

FIRKLØVERSKOLEN

Skolevang 1, 4060 Kirke Saaby

☎ 4642 3680

E-mail: firkloverskolen@lejre.dk


Revideret d. 18. august 2016

Lene Lykke Jørgensen
Formand for skolebestyrelsen

Lene Endahl
Skoleleder

FIRKLØVERSKOLEN

Skolevang 1, 4060 Kirke Saaby

 4642 3680

E-mail: firkloverskolen@lejre.dk