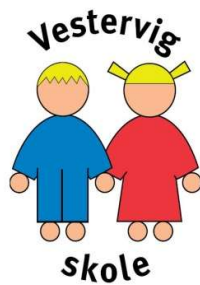


Vestervig Skoles kostpolitik



Formål

På Vestervig Skole skal børnene have mulighed for at indtage en varieret og ernæringsmæssig god kost i såvel skole som i SFO.

Med kostpolitikken ønskes det at fremme børnenes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet. Yderligere ønskes der også at medvirke til, at børnene på længere sigt får sunde spisevaner.

Begrundelse

Sunde og mætte børn fungerer bedre fysisk, psykisk og socialt. Hensigten med den sunde kost er at optimere den enkelte elevs energiniveau og koncentrations-evne.

Slik, sodavand og tilsvarende usunde mad- og drikkevarer fremmer ikke koncentrationen og frabedes i dagligdagen.

Ansvar

Det er forældrenes ansvar, at deres børn medbringer gode og ernæringsrigtige madpakker i skolen. Dertil er der også mulighed for at købe mad gennem Go' Mad Spar.

Skolen tilbyder omdeling af skolemælk og mulighed for koldt drikkevand fra koldtvandsautomater.

Dagligt uddeles 1 stykke frugt til alle børn på skolen.

Skolen medvirker til at udvikle børnenes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed ved at inddrage sundhedsemner på de forskellige årgange og fag.

I skolen er der mulighed for en klassefrugtordning med en frugtordning, hvor medbragt frugt skæres ud af elevrådet eller andre elever på skolen. Ved fødselsdage og andre særlige lejligheder er kage og lignende velkomment.

I madordningen i skolens SFO baseres madplanen på principper om, at der serveres mad, som i udgangspunktet er fiberrigt, groft og grønt. Der kan være undtagelser fx til højtider og andre festlige lejligheder, eksempelvis æbleskiver til jul og fastelavnsboller til fastelavn.

Hverdagen

Alle børn i morgensfo tilbydes morgenmad. Der serveres havregrød, rugfrø, havregryn og rugbrød.

Inden formiddags- og middagspausen er der tid og ro til at spise madpakker i klassen. Har man glemt madpakken, er der altid mulighed for at få havregryn med mælk.

I eftermiddagsfoen er maden klar omkring kl. 14 og alle børn har mulighed for at spise et måltid mad, der i udgangspunktet er grønt, groft og fiberrigt.

Marts 2019