

# GÅSETÅRNSKOLEN

## Princip for kost

<b>Forord:</b>	<p>På Gåsetårnskolens vil vi tilstræbe at være bevidste om at skabe gode måltider for børnene i skoletiden og i skoleklubberne, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At mad og drikke, som skolen serverer i skoletiden og i skoleklubben, følger de officielle anbefalinger.</li></ul> <p><b>Link:</b> <a href="https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/">https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At skabe gode rammer for børnenes måltider.</li><li>• At arbejde med "fra jord til bord", og lære børnene om, hvor vores madvarer kommer fra.</li></ul>
<b>Formål:</b>	<p>Sund og alsidig kost udgør et godt fundament for børnenes hverdag og trivsel<sup>1</sup> og giver dem energi til en god lang skoledag. Derfor<sup>1</sup> er vi opmærksomme på, hvad vi serverer for børnene i skoletiden, i undervisningen såvel som i skoleklubber.</p> <p>Gode måltider er vigtige fordi<sup>1</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maden giver energi – til at lære, til at være koncentreret og til at have overskud</li><li>• De giver mulighed for fællesskab og trivsel via det uformelle sociale samvær</li><li>• Sunde mad- og måltidsvaner ofte grundlægges i barndommen<sup>2</sup>.</li></ul>
<b>Skolens opgaver:</b>	<p>Det er skolens ansvar, at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mad og drikke, der serveres/laves i skolen, lever op til Fødevarerstyrelsens officielle kostråd<sup>2</sup>:<ul style="list-style-type: none"><li>• Spis varieret og gerne plantebaseret</li><li>• Spis flere grøntsager og frugter</li><li>• Spis mindre kød</li><li>• Spis mad med fuldkorn</li><li>• Vælg planteolier og magre mejeriprodukter</li><li>• Spis mindre af det søde, salte og fede</li><li>• Sluk gerne tørsten i vand</li></ul></li><li>• Tilbyde rammer, der understøtter et godt måltid, bl.a. tid og ro til at spise både hovedmåltider og mellemmåltider</li><li>• Arbejde med "fra jord til bord", og lære børnene om, hvor vores madvarer kommer fra.</li><li>• Tage hensyn til elever med allergener og autoimmune sygdomme<sup>2</sup>.</li></ul>

<sup>1</sup> [Fødevarerstyrelsen \(maj 2021\)](#)

<sup>2</sup> De aktuelle kostråd findes her: [De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima \(Fødevarerstyrelsen, Nov. 2020\)](#)

# GÅSETÅRNSKOLEN

<b>Forældrenes og elevernes opgaver:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Da elever ikke kan nå hjem i pausen, bør alle elever have en madpakke med i skole.</li><li>• Forældre og elever skal medvirke til at understøtte skolens hverdag med, at eleverne får drikke og mad, og at de derved kan trives og lære.</li><li>• Gerne inddrage børnene i tilblivelsen af madpakken. (Det er nogle gange sjovere at spise noget, man selv har været med til at lave).</li><li>• Eleverne er medansvarlige for at skabe ro i spise-situationerne.</li></ul> <p>Må man da slet ikke have kage med?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jo, der skal også være plads til hygge med kage. Det er absolut ikke forbudt at bage en kage eller andet og have med i klassen/skole. Ved specielle lejligheder opfordrer vi jer jo også til det.</li></ul>
<b>Vedtaget i skolebestyrelsen</b>	13. december 2021