

Gode råd og vejledning til madpakken og kost kan findes her:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/madpakkehaanden>

<https://www.madforlivet.com/viden-og-forskning/mad-til-born/>

<https://www.skolemaelk.dk/dit-skolebarn/sund-mad-til-dit-skolebarn/saadan-bygger-du-en-god-madpakke/>

- Vig skole og SFO ønsker at understøtte sunde kostvaner hos eleverne med henblik på at fremme sundhed, velvære og energi til skoledagen.
- Vig skole og SFO vil skabe gode rammer omkring måltidet som socialt samlingspunkt, for at fremme trivsel blandt eleverne.
- Vig skole og SFO ønsker at styrke det faglige fokus ved at højne elevernes koncentrationsevne over hele skoledagen igennem øget energi.

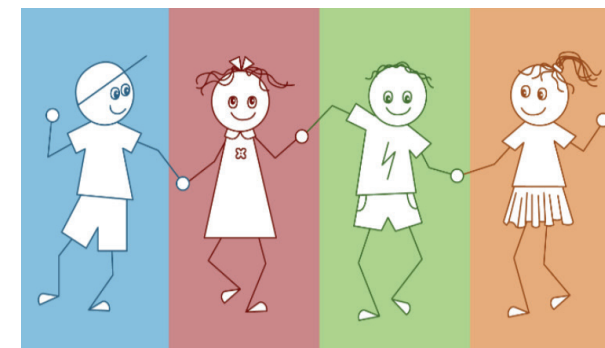


KOSTPOLITIK VIG SKOLE OG SFO

”for at fremme elevernes daglige sundhed”

VIG SKOLE

Skolerne i Odsherred



Kosten har stor betydning for kroppens daglige virke

Når børn indtager kost, der har et lavt indhold af fibre og samtidig et højt indhold af sukker, får de meget energi ind i kroppen på kort tid. Energien forbrændes dog alt for hurtigt fordi kroppen ikke skal fordøje kostfibre, og det får blodsukkeret til at styrtdykke og være for lavt frem mod næste måltid. Når dette sker, kan barnet opleve hovedpine, følelsesmæssige udsving, koncentrationsbesvær, svimmelhed og indre uro.

Når børn indtager kost med et højt indhold af fibre og en bedre afstemt mængde sukker, vil dette give en langsom stigning i blodsukkeret som holdes jævnt for en periode. Når blodsukkeret falder frem mod næste måltid, vil dette ske gradvist og uden ovenstående symptomer, i takt med dagens måltider.

”Sukker skal have en langsom ven at følges med”



Oplysning om sunde madvaner til eleverne er et fælles ansvar

Skolen opfordrer derfor, til at forældre og personale taler sammen om deres erfaringer for at skabe et positivt samarbejde om elevernes kostvaner.

Elevernes madvaner er et forældreansvar

Det er forældrenes ansvar, at elever får en sund og varieret madpakke med. Skolen opfordrer til at madpakken følger fødevarestyrelsens anbefalinger om madpakkehånden så madpakken indeholder:

- Brød - fuldkornsbrød - helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt - snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet - bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk - forskellige slags fisk og skaldyr
- Frukt - det friske og søde
- I drikkedunken - vand

Madpakken bør som hovedregel ikke indeholde:
slik, kage, sodavand, saftvand, juice eller andre fødevarer med meget sukker.

Skolen og SFO'en skal sikre plads til hygge og god tid til måltider

Skolen og SFO'EN sætter rammerne for måltidet og ønsker at skabe en god stemning omkring måltidet. Dette kan f.eks. gøres ved at:

sætte rolig musik på i spisepauser, eller højtlesning
at der altid er voksne til stede der spiser med eleverne i 0.-6. klasse.

Mad, der serveres af skolen og SFO til elever skal leve op til fødevarestyrelsens anbefalinger og fordrer til et stabilt blodsukker. Ved særlige lejligheder som f.eks. skolens årlige større arrangementer som halloweenfest, julestue og fastelavn mm. kan der gøres undtagelser

”Dagen starter med et mættende morgenmåltid”

