

Kostpolitik på Osted friskole

Mæthed og et stabilt blodsukker er fundamentale for at børn og unge holder sig raske, at de trives i sociale sammenhænge og at der er basis for god indlæring.

På Osted Friskole ved vi, at et stabilt blodsukker giver en mere stabil læring, da det øger koncentrationen. Det stabile blodsukker opnås ved, at der ikke går for lang tid mellem måltiderne, mindske sukkerindtaget samt at måltiderne sammensættes hensigtsmæssigt.

Skolens kostpolitik har det sigte:

- at gøre eleverne bevidste om den betydning som sund kost med de rigtige næringsstoffer har på deres sundhed og velvære livet igennem
- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- at forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt

Bevidstheden om kostens betydning søges nået gennem følgende tiltag:

- Det daglige møde med en sund, varieret, mættende og velsmagende kost
- Undervisning om kostens sammensætning og betydning i forbindelse med forskellige temaer i undervisningen

Vores kostpolitik udføres i praksis som nedenstående:

- Vi opfordrer forældrene til at sørge for, at børnene bliver sendt af sted i skolen med et solidt morgenmåltid i maven
- I forbindelse med vores formiddagspause opfordrer vi forældrene til at give børnene frugt og/eller groft brød med
- I forbindelse med vores frokostpause opfordrer vi forældrene til at give børnene en sund og nærende madpakke med¹

¹ Se evt gode råd til madpakken her: <http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/madpakker/gi-madpakken-en-haand/>

Se fødevarestyrelsens anbefalinger her:



- Brød - helst rugbrød eller fuldkornsrugbrød
- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Pålæg - kylling, kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde

Værdierne for anbefalingerne er, at alle børn skal tilbydes en sund, afvekslende og ernæringsrigtig kost. Der skal skabes en god atmosfære under spisningen. Dette betyder, at vi gør spisningen til en fælles oplevelse ved, at vi spiser sammen med eleverne og vi skaber ro til spisningen ved, at alle skal blive siddende ved bordet ca. et kvarter.

Når vi laver mad på skolen prioriterer vi sunde madvarer / ingredienser.

Hverdag/fest

Vi synes det er vigtigt at skelne mellem hverdage og særlige lejligheder. Til hverdag ønsker vi ikke at børnene medbringer små overraskelser i egen madpakke som kan komme ind under kategorien slik. Til denne kategori hører slik, kage, mælkesnitter, yoghurt med sukkerdrys, chokoladekiks, digestive kiks, mariekiks og deslige.

Med hensyn til drikkevarer, så er det sundest for børnene slukke tørsten i vand eller mælk. Kakaomælk, saftvand og sodavand indvirker på barnet ved at give det et ustabil blodsukker, som bl.a. påvirker indlæring, koncentration, social trivsel, immunforsvar mm. Dette gælder også light produkter. Derfor opfordrer vi til at børnene ikke får dette til hverdag på skolen.

Særlige lejligheder

Med hensyn til medbragt mad, har vi en politik om, at der kun medbringes guf på skolen til uddeling i forbindelse med fødselsdage eller andet væsentligt, der skal fejres. Dette uddeles først efter frokosten er spist.

Vi gør opmærksom på muligheden for at vælge sundere alternativer som f.eks. kan være boller, frugtspyd, bær, nødder eller lignende.

Elever i 8. og 9. klasse

Vores store elever har lov til at forlade skolens grund i det store frikvarter. Mange udnytter dette til at gå i supermarkedet mm. Vi henstiller til at de køber sunde og nærende madvarer. På skolens grund ønsker vi ikke at se de store elever spise slik, drikke sodavand og deslige til hverdag.

Hvis det opleves, at kostpolitikken ikke følges, vil skolen, hvor det skønnes nødvendigt, kontakte de pågældende forældre (i indskolingen og på mellemtrinnet) eller eleven (i overbygningen).