

Godkendt på skolebestyrelsesmødet den 6/12 2021

Princip for kostpolitik på Ådalsskolen

Sundhedsplanen:

Med udgangspunkt i Kolding Kommunes kostpolitik ønsker vi at sikre høj elev-, forældre- og personaleinvolvering, således at fokus på sundhed ikke har øjeblikkarakter men grundfæstes i holdninger og handlekompetencer, som bliver en synlig og implementeret del af skolens og elevernes hverdag. Overordnet gælder det ligeledes, at det er et forældreansvar, at barnet får en sund og ernæringsrigtig morgenmad og frokost.

Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, men ingen regel uden undtagelse. Børn og unge i autistiske vanskeligheder, kan have sanseintegrationsfølsomhed, af andre grunde være småtspisende eller have særlige kost- og drikkevaner.

Skolen anerkender, at dette også er en virkelighed. Har eleverne dette behov, imødekommes det i dialog mellem personalet og hjemmet.

Overordnet mål:

- At skabe sunde kostvaner hos eleverne på skolen med henblik på at opnå fysisk, psykisk, social sundhed og velvære.
- At fremme elevens kompetencer til at træffe sunde valg.
- Indsigt i kostens indflydelse på børn og unges fysiske og psykiske udvikling.
- Indsigt i pædagogiske og praktiske metoder i at ændre børn og unges kostvaner og derigennem forbedre deres indlæringssevne og adfærd.
- At udbrede kendskabet til anbefalingerne om fysisk aktivitet blandt elever, personale og forældre samt bidrage til at gøre de unge fysisk aktive.

Delmål:

- At eleven har en madpakke med til alle 3 måltider på en skoledag.
- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad og oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt.
- Ved fødselsdage og særlige lejligheder (jule/sommerafslutning, etc.) må der medbringes slik, kage eller andet sødt.
- Vi opfordrer elever til at drikke vand og mælkeprodukter i skoletiden.
- Personalet vil sikre den nødvendige ro i klassen, når der spises.
- Ådalsskolens kostpolitik efterleves i både skole- og fritidsdel.

Forældreinddragelse:

- Vi inspirerer og inddrager forældrene.

- Inspiration på www.altomkost.dk.
- Har en elev allergi, aftales der mellem skole og hjem hvorledes der tages hensyn til dette.
- Elever der gerne vil medbringe lune retter, kan med fordel benytte thermo-madkasse.
- Elever kan tilmeldes Mejeriernes Skolemælksordning

Når kost og motion implementeres i skolens hverdag, kan vi opleve:

- Elevernes indlæringsevne bliver forbedret.
- Fravær pga. sygdom og træthed mindskes.
- Elevernes trivsel øges