

Sundhedspolitik for Marslev Skole og Børnehus.

Formålet:

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge med henblik på at fremme sundhed, velvære og stabilt blodsukker.
- At fremme børnenes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af hverdagen.(Undervisning).
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt.
- At alle børn dagligt er ude i den friske luft og får daglig motion.

Generelt:

Vi skal som udgangspunkt have fokus på det sunde, men samtidig må der en sjælden gang også være plads til lidt fest.

Fødselsdage og særlig mærkedage. I skolen regi som f.eks. sidste dag før jule- og sommerferien, sidste dag i SFOen eller Børnehuset må markeres med noget, som ikke er sundt i større mængder.

Vi vil gerne være medvirkende til og samarbejde med hjemmene om, at vores elever får en viden om sund kost. Der henvises til Kostkompasset – www.altomkost.dk

Skoledelen:

Vi forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen, samt at de har madpakker med hjemmefra – gerne en lille en til frugtkvarteret (9 -frikvarteret). Frugt og grønt giver hurtig og sund energi og stiller den værste sult, så koncentrationen kan holdes til spise-frikvarteret, hvor en større madpakke spises.

Madpakken skal være energigivende og mættende, så børnene kan være oplagte, tolerante og nysgerrige i løbet af dagen.

Inspiration til madpakketips: www.arla.dk/karoline eller www.altomkost.dk

Vi vil gerne være medvirkende til, at spisepausen bliver en rolig stund, hvor eleverne får den tid, der skal til at spise madpakken.

Skolen stiller køleskabe til rådighed, så alle elever har mulighed for frisk og kold madpakke.

Vi henstiller til, der er vand i drikkedunken.

Ugen op til motionsdagen taler alle klasser om gode kost og motionsvaner, der trænes ligeledes løb og bevægelse i tiden før motionsdagen. Selve motionsdagen afsluttes med et sundt måltid mad.

I hjemkundskabsundervisningen, som begynder i 3. klasse, underviser vi på alle klassetrin bl.a. i energi og forbrænding. Der bliver også talt om måltidernes betydning, herunder morgenmad, madpakker og mellemmåltider.

I frikvartererne kan børnene benytte legepladsen og gymnastiksalen.

0. – 2. kl. skal ud i det store frikvarter.

Fødselsdage må gerne markeres med uddeling af noget til hele klassen.

SFO-delen:

Vi giver plads til, at børnene kan få tid og ro til at spise morgenmad.

Om eftermiddagen:

Alle børn skal dagligt ud i ½ - 1 time, hvor der hver dag vil være et tilbud om en udendørsaktivitet, som det er frivilligt at deltage i.

Eftermiddagsmad:

- hvert barn medbringer sin egen eftermiddagsmad.

Vi opfordrer til:

- Det er sundt og mættende mad.
- Frugten skal betragtes som et vigtigt supplement

Der er afsat ½ time til spise- og hyggepause i rolige omgivelser.

Der vil være mulighed for diverse aktiviteter i gymnastiksalen, bordtennis og dans.

Børnehuset:

Morgenmad: består af havregryn eller cornflakes og mælk.

Frokost: der serveres minimælk og vand til madpakkerne.

Madpakken skal være energigivende og mættende, så børnene kan være oplagte, tolerante og nysgerrige i løbet af dagen.

Inspiration til madpakketips: www.arla.dk/karoline eller www.altomkost.dk

Børnene kan spise efter lyst og behov. Vi samles dog alle sammen til frokost, hvor vi i ro kan sidde for at spise og sludre.

Maddag:

- Vi vægter at give børnene mulighed for at smage andres mad.
- Vi lægger vægt på, der altid er grøntsager til.
- Vi varierer mellem varm og kold mad.

Eftermiddagsfrugt: Børnenes medbragte frugt skæres ud. Børnene opfordres til at spise frugt.

Fødselsdage:

- Kan holdes i Børnehuset eller hjemme hos jer.

I kan f. eks. vælge at servere:

- Boller evt. med pålæg.
- En kage.
- Kyllingelår, små frikadeller eller lign., gulerods- og/eller agurkstave, peberfrugt, cherrytomater, minimajs eller lign. med flutes til.
- Smør selv.
- Pastasalat med et eller andet kød til.
- Pizzasnegle, pølsehorn eller pølse og pølsebrød.
- Eller lignende

Serveres der et mættende måltid kan madpakken undlades, dette skal fremgå af indbydelsen.

Børnene er ude hver dag uanset vejret. Når børnene har spist madpakker, kommer de ud og bliver ude indtil eftermiddagsmaden. Normalt er vi ude fra ca. kl 12 – 14, men det afhænger i øvrigt af vejr og vind. De børn, der sover, kommer ofte ud om formiddagen.

Børn med særlige behov

Der tages individuelle hensyn i forhold til børnenes aktuelle behov, såsom allergi, diabetes, kulturelle forskelle osv.

Vi har et ønske om at sundhedspolitikken for Marslev Skole og Børnehus opretholdes og efterleves, hvis der i modsat fald observeres usund levevis/ mistrivsel, vil kontaktpersonen tage en forældresnak, og evt. inddrage relevante fagpersoner.

Godkendt oktober 2010 i Institutionsbestyrelsen. / Tilrettet febr. 2012