

Dato: 27. januar 2021

Kostpolitik for Bankagerskolen

Indledning

Sund, mættende og lækker mad er med til at give børnene appetit på en god og lærerig skoledag. Desuden har sund kost en generel forebyggende effekt mod overvægt og livsstilssygdomme.

Vision:

Formålet med vores kostpolitik er:

- At der på skolen indtages mad, der følger de 10 nationale kostråd
- At skabe sunde kostvaner hos eleverne med henblik på at opnå fysisk og psykisk sundhed og velvære.
- At fremme elevernes koncentrationsevne og højne deres energiniveau, således at de lærer mest muligt.
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på både kort og lang sigt.
- At skabe gode rammer for, at eleverne kan medtage/købe og spise deres mad, og at de oplever måltidet som et værdifuldt fællesskab.
- At give eleverne viden til at træffe sunde valg

Retningslinjer:

- Alle skolens elever og ansatte skal have nem adgang til koldt drikkevand.
- Alle skolens elever og ansatte skal have mulighed for at opbevare deres madpakke på køl.
- Skolen prioriterer en værdifuld og rolig spisesituation, hvor eleverne kan nå at få spist deres mad, og hvor der er en voksen til stede, mens eleverne spiser.
- Eleverne skal have mulighed for at tilmelde sig en mælkeordning.

Find os

Uddannelse og Arbejdsmarked
Bankagerskolen
Bankagervej 99
8700 Horsens

Kontakt os

Telefon:
76 29 33 30
Hjemmeside:
bankagerskolen.aula.dk

Følg os

 Facebook.com/endelafflokken
 linkedin.com/company/horsens-kommune

- Skolebodens tilbud skal være et sundt supplement til elevernes madpakke og så vidt muligt leve op til fødevarestyrelsens måltidsmærke.
- Ernæringsmæssigt har børn ikke brug for slik, kager og sodavand. Derfor skal en evt. regelmæssig kageordning i klassen erstattes af en evt. frugtordning. Ved mærkedage (f.eks. fødselsdage) eller specielle lejligheder kan der dispenseres fra dette.
- I Delfinen serveres der normalt ikke mad. I SFO 2 skal eftermiddagssnack mv. leve op til måltidsmærket.

Anbefalinger til forældrene

- Sørg for at eleverne har spist morgenmad hjemmefra.
- Giv eleverne en sund madpakke samt en vandflaske med i skole.

De 10 kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Vedtaget på skolebestyrelsesmødet d. 31. august 2017