


Kostpolitik på Borbjerg Skole, Holstebro

<p>Politikken er bl.a. karakteriseret ved:</p> <ul style="list-style-type: none">• En grundig baggrund, der kobler skolens kostpolitik til de nationale anbefalinger og problematikker.• At de ernæringsmæssige aspekter er tydeligt beskrevet og indarbejdet i selve politikken.	
---	--

Hvorfor en kostpolitik?:

Mad er i alle munde, og alle har en mening om mad. Fødevareministeren har sat fokus på danskernes kost og madtilbuddet på skoler og institutioner. Baggrunden herfor er, at der er et stærkt stigende antal børn med overvægt. Fra 1985-1998 er antallet af fede drenge steget med 100% og piger med 20%. Børn har ofte forkerte madvaner med stort forbrug af sodavand, saft og slik. Samtidig springes hovedmåltider over, og den fysiske aktivitet falder.

Fødevaredirektoratet anbefaler, at børn på skoler og institutioner skal have

- adgang til sund mad og frisk drikkevand
- øget fysisk aktivitet
- at leg og bevægelse skal være en naturlig del af hverdagen

Borbjerg Skole vil gerne være med til at opfylde anbefalingen ved at udbyde et sundt og varieret alternativ eller supplement til madpakken. Madpakker er stadig en hilsen hjemmefra!

Vi har her på skolen udarbejdet følgende kostpolitik, dels så vi kan få skabt en fælles holdning til maden og arbejde mod samme mål, og dels så forældre kan få kendskab til grundprincipperne bag den mad, børnene kan købe, når de er i skole.

Overordnet mål:

- 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

Forventninger

- At eleverne har spist morgenmad inden de møder i skolen, at der medbringes frugt/brød til frugtpausen og er bestilt mad / medbringes madpakke til spisepausen.

Delmål:

- Madordning:
 - At skolen skaber rammerne for en madordning, hvor eleverne sikres mulighed for at kunne købe sunde måltider til den billigst mulige pris.
 - En madordning, hvor eleverne oplever sund og varieret kost, som er spændende og tiltrækkende.
 - Hvor produkterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet efter nærmere beskrevne retningslinjer. Dvs. intet salg af sodavand, slik og chips.
 - Hvor driften hviler i sig selv.
- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere, forældre og samarbejdspartnere.
- At skolens kostpolitik er levende, i fortsat udvikling.
- At et kostudvalg evaluerer den vedtagne politik, følger med i nye tiltag på området, henter inspiration og igangsætter nye projekter, evt. m. fundraising.

Forslag til succeskriterier:

- At madordningen bliver en succes og lever op til fastsatte driftsmål.
- At menuen tiltrækker vores elever og inspirer til at smage nye råvarer.
- At eleverne sikres tid og ro til spisning i hyggelige og trygge rammer.
- At mælkesalget stiger og profileres.
- At børnene har adgang til koldt, rent drikkevand.
- At kost-, motions- og trivselspolitik kædes sammen til skolens sundhedspolitik (vores vision).
- At skolens sundhedsprofil tegnes, og indsatsområder beskrives. Med inspiration i mobbeundersøgelsen, sorgpolitikken, rygepolitikken osv.

Forslag til nye tiltag kunne være:

- Emneuge, hvor der arbejdes tværfagligt med emnet
- Opprioritering af undervisningen af eleverne i emner, der omhandler mad og ernæring. Fokus på "maddannelse" dvs. at børn og forældre begrundes deres madvalg, er bevidste om, hvad der spises, og er i stand til at vælge.
- "Gastronomi efter skoletid" . Nyt indhold i valgfag.

- Udviklingsprojekter i, hvordan vi bliver bedre til at arbejde tværfagligt og tværsektorielt
- Madordning, ekstern leverandør.
- På motionsdagen skal de første to lektioner handle om sund kost, evt. spises en energirigtig morgenmad i klasserne.
- På forældremødet hvert år snakkes om madpakker og spisepauser. Kontaktforældrene står for oplæg.
- Mindst en gang årligt snakkes i klassen om madpakker (og morgenmad og mellemmåltider), evt. efterfulgt af fælles frokost eller tilberedelse af frokost i skolekøkkenet.
- Det skal i lærergruppen diskuteres, hvordan man på de forskellige klassetrin og får spisepausen til at forløbe så roligt og hyggeligt som muligt.

Overordnet kostpolitik og målsætninger:

- Det er målet, at kosten følger de overordnede retningslinjer og anbefalinger for sammensætning af kost til børn i alderen 6-12 år udarbejdet af Forbrugerstyrelsen og Nordiske Næringsstofanbefalinger.



- det bør sikres, at den køkkenfaglige er bekendt med kostpolitikken
- kostpolitikken revurderes og ajourføres løbende i henhold til de gældende anbefalinger
- elevrådet tages med på råd vedr. forslag til udbud i skoleboden

- den køkkenfaglige skal sørge for at overholde gældende regler og love fra levnedsmiddel-kontrollen vedr. produktion og hygiejne
- det tilstræbes, at priserne holdes på et overkommeligt niveau
- kvalitet og pris skal hænge sammen, og den billigste råvare er ikke altid den foretrukne

Kostpolitik i praksis:

- der anvendes fortrinsvis fedtfattige kød- og mælkeprodukter, da protein og kalk er vigtige byggesten for børn, der vokser.
- Maden skal være mættende, og derfor indeholde langsomt nedbrydelige kulhydrater + stivelse
- der udbydes frisk frugt og grønt fortrinsvis efter årstiden
- Skolemaden forudbestilles og betales ved hjælp af menu-oversigt for en måned af gangen.
- der anvendes en god olie, som tåler opvarmning uden at danne frie radikaler, f.eks. en rapsolie, gerne koldpresset (Smør og hårde margariner indeholder meget usundt fedt.)
- fiberrigt brød, min. 20 % kostfibre. (1/5 grovmel/kerner i brødet)
- Følge kostråd om max. 10 % af madens energi dækkes af sukker. (Max. **daglig** suktermængde ca. 45-60 g. for 6-13 årige.)
- Spar på fedtet, max. 25-30 % fedt af madens energi,

Ønsker til skolen vedr. kostpolitik og målsætninger for måltidsrammer:

- at en voksen er til stede og evt. spiser sammen med børnene
- at der er afsat nok tid til spisning, så maden kan indtages i en rolig atmosfære
- at maden er en integreret og prioriteret del af skolen, og der evt. samarbejdes med boden omkring temauger om kost/fødevarer/madlavning, f.eks. synliggørelse af vejen fra jord til bord, smagens dag eller andet.
- tværfagligt samarbejde omkring at skabe de bedst mulige rammer for vores børns måltider på skolen
- at prioritere hjemkundskab højt