



Kostpolitik for Nyager Skole - undervisning og SFO

Princip

Skolebestyrelsens princip for kost på Nyager Skole:

Skolebestyrelsen er opmærksom på, at der er meget forskellige vurderinger af, hvad sund kost er. Vi henviser imidlertid til Fødevarestyrelsens anbefalinger, om hvad sund kost er som et godt udgangspunkt.

[De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen](#)

[Madpakkehånden: hjælp til madpakken - Fødevarestyrelsen](#)

Det er vores opfattelse, at det i en række forhold er et fællesanliggende for den enkelte klasses forældre - i et samarbejde med det professionelle personale – at beslutte, hvor der skal sættes grænser for en kostpolitik i den enkelte klasses skoletid.

Skolebestyrelsen forventer, at forældrene bakker op om skolens kostpolitik.

- Der skal være en væsentlig opmærksomhed på, hvad god kost er. Dette skal afspejle sig i undervisningen og i SFO-tiden. Målet er, at den enkelte elev har et kendskab til hvordan kosten påvirker kroppen.
- Der skal være opmærksomhed på spisesituationen. Det skal være i et roligt og hyggeligt fællesskab at eleverne spiser, så de har mulighed for at have opmærksomhed på at nyde maden.
- Sukker og usund kost er på forskellige måder med til at påvirke elevernes adfærd og helbred. Derfor skal personalet ud fra en professionel vurdering af den bedst mulige undervisning sikre, at der indtages mindst mulig sukker og usund kost i undervisningstiden.
- Hvis en klasse ønsker en fødselsdagsordning med fx kager, skal det besluttes i forældregruppen på et forældremøde.
- Børnene inddrages så vidt muligt i tilberedningen af maden, hvor der også rettes fokus på den sunde mad.

Vedtaget af Skolebestyrelsen d. 15.09.15. Evalueret 2026

Handleplan:

Indledning

Gennem flere år er samfundets opmærksomhed på sammenhængen mellem sund kost og indlæring blevet øget. Samtidig har der løbende været en debat om sund kost som forebyggelse mod overvægt og livsstilssygdomme.

Ansaret for den sunde kost

Det er forældrenes ansvar, at børnene dagen igennem får dækket deres ernæringsmæssige behov.

Personalet sikrer, at der er et undervisningsmæssigt fokus på, hvordan den rigtige kost er en vigtig del af sundhed og indlæringsevne.

Personalet sikrer ligeledes den gode spisesituation i klassen eller på SFO.

Forventninger

Det forventes, at der i undervisningen og i SFO-tiden er fokus på, at

- eleverne lærer om at få sunde spisevaner og at træffe sunde valg på baggrund af kvalificeret viden og indsigt.
- eleverne ikke spiser slik, kager og drikker usunde produkter (saftvand og sodavand) på skolens område. Ved særlige arrangementer, der er aftalt med skolens ledelse eller på et forældremøde, kan dette afviges.
- eleverne oplever måltidet som et naturligt, rart og værdifuldt samlingspunkt, og at skolens rammer inviterer til, at børnene får spist deres mad
- Når der holdes pauser i løbet af undervisningsmodulerne, skal der være mulighed for at spise frugt eller lignende.
- Frokostpausen har passende rammer, som fremmer følelsen af fællesskab og glæden ved at spise. Det tilstræbes, at maden kan spises i en hyggelig og rolig atmosfære med tilstrækkelig tid.
- Der er en lærer eller pædagog til stede i den planlagte frokostpause i alle klasser fra 0.-6. Fra 7.-9. er der en lærer pr. årgang.
- Der er adgang til koldt, frisk vand på skolen. Ligeledes er der etableret en mælkeordning, som gør det muligt for børnene at drikke fedtfattige mælkeprodukter i skoletiden
- Hvis forældrene giver deres accept, kan der gives tilladelse til, at eleverne i 7. – 9. klasse kan gå hjem for at afholde deres pause eller i eventuelle mellemtimer. Denne "gå-hjem-tilladelse" må ikke bruges til at omgå skolens kostpolitik. Skulle det ske, kan tilladelsen inddrages.

SFO

De børn, der møder i morgenåbning og ikke har fået morgenmad derhjemme, tilbydes morgenmad i SFO'en fra klokken 6.30-7.30 i rolige og trygge omgivelser sammen med en pædagog. Børnene har også mulighed for at spise medbragt sund morgenmad.

Om eftermiddagen tilbydes børn i SFO I et mellemmåltid, og i SFO II's køkken kan børnene hver dag få et mellemmåltid og har altid mulighed for at kunne få vand at drikke. Desuden er der bespisning ved SFO'ens aftenåbning, på kolonier og ved andre arrangementer.

Børnene inddrages så vidt muligt i tilberedningen af maden, hvor der også rettes fokus på den sunde mad.

Forældremøder

Kostpolitikken skal være på dagsordenen ved det første årlige forældremøde, hvor der snakkes om frokost / frokostpausen samt retningslinjer for fødselsdage og andre festlige arrangementer for klassen.

Ungdomsklubben (SFO3)

Ovenstående mad- og måltidspolitik er ikke gældende i Ungdomsklubben. Der er udarbejdet en selvstændig politik her.

Skolens ledelse d. 15.09.15. Evalueret 05.11.18 og 14.01.26

Kostpoli-
tik

Kostpoli-
tik

Kostpoli-
tik



Der må gerne spises og drikkes

- sund madpakke
- frugt
- grøntsager
- vand



På skolen må der ikke spises og drikkes

- slik
- kage
- chips
- sodavand
- saftevand

(kun når det er aftalt
på et forældremøde eller med
skolens ledelse, at man
må til særlige lejligheder)

Pas på din
krop

Pas på din
krop

Pas på din
krop