

## Princip for kost på Storring-Stjær Skole & Børnehus

En nærende og varieret kost er afgørende for børns sundhed og trivsel, og kan bidrage til forbedret koncentration og læring. En sund og balanceret kost skal derfor være et betydningsfuldt element i Storring Stjær Skole & Børnehus' dagligdag.

### Formål:

- At fremme børn og unges sundhed, læring og trivsel gennem en næringsrig og varieret kost

### Mål:

- At børn og unge får de bedste forudsætninger for at opnå trivsel, udvikling og læring
- At børn og unge skal have daglig adgang til en næringsrig og varieret kost
- At give børn og unge en forståelse for, at kosten har betydning for deres udvikling og velvære og for klimaet
- At udvikle børn og unge maddannelse og madglæde

### Principper:

#### Forældrenes ansvar

- At sørge for en sund og næringsrig madpakke
- At sørge for, at barnet har tilstrækkelig mad og drikke med
- At inddrage børnene i madpakkens indhold og udarbejdelse
- At tale med børnene om vigtigheden af nærende mad

#### Dagtilbud og skolens ansvar

- At skabe behagelig og rar stemning omkring måltiderne
- At servere sund og næringsrig kost, når der serveres mad
- At fortælle om vigtigheden af en sund og varieret kost
- At kontakte forældre, hvis der er udfordringer omkring barnets medbragte mad

#### Elevernes ansvar

- At tage del i at lave madpakke og komme med gode forslag til madpakkens indhold
- At tænke på at vælge gode vaner til
- At holde fokus på egen madpakke og undlade at kommentere u hensigtsmæssigt på andres mad

### Særligt for udskolingen:

Elever i udskolingen har fra skoleåret 2024-2025 tilladelse til at gå udenfor skolen i spisepausen i ét ugentligt spisefrikvarter. Det store elevråd vælger hvilken dag der er gældende.

Frikvarter er også skoletid, hvorfor køb i Brugsen skal være i overensstemmelse med ovenstående principper.

### Festlige lejligheder:

Der er forskel på hverdag og fest. I forbindelse med højtider og festlige lejligheder er der plads til kage og andre snacks.

### Særligt ved fødselsdage:

I forbindelse med fødselsdage må man gerne dele ud til den nærmeste børnegruppe / klasse efter princippet 'småt men godt'. I dagtilbud kan der eksempelvis uddeles frugt og boller frem for slik og kage.

### Generelt

mener vi, at motoren kører længst på fuldkorn, og at tørsten slukkes bedst i vand 😊

# Storring-Stjær Skole & Børnehus

Stjærvej 100, 8464 Galten,

28. august 2024

## De formelle rammer:

Princippet ligger i forlængelse af

- Vores værdier og øvrige principper <https://stjaerskolen.aula.dk/vores-skole/principper-og-retningslinjer>, <https://stjaerskolen.aula.dk/vores-dagtilbud/stjaer-boernehushus/stjaer-boernehushus> , <https://stjaerskolen.aula.dk/storring-boernehushus>
- Sundheds- og Fødevarestyrelsens anbefalinger til institutioner og skoler <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-professionelle-koekkenere/kostraad-til-maaltider-i-daginstitutioner/principper/saerligt-om-mad-til-boern-i-daginstitutioner>
- De officielle Kostråd <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad> og Madpakkehånden <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2021/madpakkehaanden>