

Principper for sund kost på Thyregod Skole

På Thyregod Skole mener vi, at en sund og varieret kost spiller en central rolle for såvel indlæringssevne som børnenes generelle velbefindende.

Det er et forældreansvar, at barnet får en sund og ernæringsrigtig kost hver dag i skolen. Elever, der indtager en sund og velsmagende mad, der indtages i en rolig og rar atmosfære, er bedre rustet til at klare dagens udfordringer.

Kage og andet sødt i skoletiden er udelukkende begrænset til specielle lejligheder såsom fødselsdag, jul og afslutning. Ved disse lejligheder opfordrer skolen til, at man begrænser mængden af sødt eller vælger et sundere og sjovere alternativ.

Overordnede mål:

- At skabe sunde madvaner hos eleverne på skolen for at fremme sundhed og velvære
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på at fremme læringen
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt
- At motion og sund mad bliver en livsstil for eleverne
- At skabe ro og trygge rammer, så eleverne forbinder det at spise med noget rart.
- AT eleverne bliver på skolen og nyder maden og fællesskabet

På Thyregod Skole understøtter vi målene således:

- Forældre og elever tilbydes vejledning og eksempler på sund livsførelse ved behov, via skolens sundhedsplejerske eller skoletandlæge.
- Der er mulighed for at tilmelde eleven til skolemælk.
- Der er adgang til koldt drikkevand.
- Hvis eleverne har glemt madpakken, eller kommer i skole uden at have fået morgenmad, tilbydes de havregryn.
- I fritidstilbuddet får tilmeldte elever hver dag tilbudt en eftermiddags snack. Der er fokus på groft og grønt i eftermiddagssnacken.
- Til de elever, der er i SFOens morgenpasning, tilbydes et sundt morgenmåltid.
- Gennem undervisning bibringes eleverne grundlæggende viden om betydningen af sund kost.
- At madpakkekulturen også dyrkes ved mulighed for kold opbevaring.
- 7. – 9. årgang spiser fælles frokost i skolens kantineområde.