

Kostpolitik

På Thyborøn skole ønsker vi at skabe rammer for et sundt hverdagsliv. Sundhed, trivsel og klima går hånd i hånd, og sundhed er mere end det, vi putter i munden. Derfor har skolen også fokus på bevægelse og forebyggende indsatser, der kan fremme en sund livsstil.

Målet med vores kostpolitik er at gøre elever og forældre opmærksomme på, at sund kost øger trivslen, fremmer koncentration og indlæring og er godt for vores klima.

Vi ønsker hverken løftede pegefingre eller for mange regler. Vi håber derimod at kunne inspirere og motivere den enkelte til at træffe sunde valg.

- Vi opfordrer til, at eleverne har spist morgenmad inden de møder i skole
- Det er et forældreansvar at sørge for, at eleverne har madpakke med eller benytter skolens madordning og skolemælksordning. Vi opfordrer til at holde produkter med et højt indhold af fedt, sukker og salt på et minimum
- Vi opfordrer til, at eleverne kun drikker vand eller skolemælk
- Skolen prioriterer tid og ro i spisesituationer
- Skolen underviser eleverne i kostens betydning for kroppen og klimapåvirkninger på blandt andet temafredage og i madkundskab
- Skolen har køleskabe og mikroovne på alle gange
- SFO Pitten serverer morgenmad indtil kl. 7.30 og eftermiddagsmad efter skole
- Sodavand, chips og slik må ikke medbringes og indtages til dagligt men kun ved særlige lejligheder
- Skolen tilstræber med jævne mellemrum at invitere til forældreoplæg omkring kostens betydning for børns læring og trivsel

I følgende link findes de generelle kostråd fra Sundhedsstyrelsen samt gode råd og inspiration til madpakker.

De officielle kostråd:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Inspiration til madpakken:

<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

Kostpolitikken præsenteres for alle forældre.