



Kostprincip for Sophieskolen

Inspiration fra Miljø og Fødevarerministeriet. Fødevarestyrelsen.

Sophieskolens skolebestyrelse har valgt at udfærdige et kostprincip, som anbefaling til elever, forældre og ansatte, der har deres daglige tilknytning til huset.

Formålet med kostprincippet er at give eleverne og deres familie en forståelse af nødvendigheden af måltidet og kvaliteten heraf, og derigennem øge vores fælles forståelse af sundhed og trivsel. Desuden ønsker Sophieskolen at skabe rum for, og motivere til gode vaner og madkulturer, med ro og tid til at spise. Vi mener, at gode kostvaner i dagligdagen er vigtige for elevernes trivsel og læring.

Vi anbefaler at man følger de 10 kostråd fra fødevarestyrelsen.

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

De 10 kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Vi forventer som udgangspunkt, at alle elever møder i skole udhvilede og mætte for at sikre et godt udgangspunkt for skoledagen. At bidrage til udviklingen af gode kostvaner hos eleverne, er både skolens og især hjemmets ansvar.

Til de børn som ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan eleverne i tidsrummet 7.30-7.50 spise sund morgenmad i kantinen, igennem projekt Hjernemad, som er lavet i samarbejde med fødevarerbanken.

Børn der er meldt ind i SFO, får serveret sund og nærende morgenmad fra kl. 6.30.



Elevernes frokost kan enten udgøre den medbragte madpakke eller kan alternativt købes i Sophieskolens kantine Skovkøkkenet. Skovkøkkenet tilbyder et ernæringsmæssigt sundt, lækkert og varieret tilbud, der henvender sig til elever på alle klassetrin.

Frokosten alene dækker ikke elevernes behov for god energi til krop og hjerne på en lang skoledag. Derfor anbefales det, at eleven medbringer et supplement til denne – f.eks. i form af frugt og grønt. Dette kan ligeledes købes i kantinen.

Der opfordres til, at eleverne kun slukker tørsten i vand i løbet af skoledagen og drikker vand eller mælk til frokost. (Mælk medbringes hjemmefra, da der ikke er mælkeordning).

Der er mulighed for at alle elever frit kan drikke koldt vand på skolen, fra opstillede vandautomater, samt køleskabe i klasserne.

Sodavand og energiholdige drikke må ikke nydes i skoletiden, og vil blive inddraget og udleveret efter skoletid.

Der kan ved særlige lejligheder dispenseres fra principperne, f.eks. ved juleafslutning, fødselsdage og andre mærkedage.

På vegne af skolebestyrelsen

Formand Marianne S. Hansen