



Byhaveskolens mad- og måltidspolitik

Juni 2025

Formål

Byhaveskolen følger mad- og måltidspolitikken for børn i Svendborg Kommune; både i skole- og fritidsdelen. Sund mad og drikke har stor betydning for børns trivsel og indlæring. Mad og måltider rummer meget andet end at spise og blive mæt. Der er stor viden og læring forbundet med mad og måltider.

I skolen er det vigtigt, at børn og unge beskæftiger sig indgående med mad og måltider, da de også er kilde til læring og dannelse af personlige og sociale kompetencer og vigtige dele af elevernes kultur og identitet.

Børn, forældre og ansatte på Byhaveskolen får en fælles ramme at handle ud fra. Det skal være en fælles sag for skolen og forældrene at støtte børnene i at få sunde vaner.



Byhaveskolen mad- og måltidspolitik har fire fokuspunkter

1. Skab den gode oplevelse

- Målet er at børn forbinder et måltid med sanselige oplevelser, sociale møder og fysiske rammer, som indbyder til samvær. Her er fokus på ro og nærvær. På Byhaveskolen etablerer vi samtaler om forskellige former for mad. Vi præsenterer eleverne for mad, som de ikke typisk smager i dagligdagen.
- Personalet er bevidste om, at de er rollemodeller for børnene.

2. Følg kostrådene

- Her henvises til de 8 kostråd som fremgår i kostkompasset - se modellen nederst på siden (både skole og hjem).
- Byhaveskolen opfordrer til, at madpakken lever op til de 8 kostråd. For de elever, hvor mad kan være en udfordring (undervægt, manglende appetit o.l.), kan der afviges fra kostrådene.
- Sundhedsplejerske på Byhaveskolen understøtter både personale og familier ift. råd og vejledning omkring kostråd.

3. Spis gerne økologiske og lokale fødevarer, der følger årstiden

- Byhaveskolen tilstræber at bruge økologiske og lokale råvarer, der følger årstiden.



4. Mærkedage

- På Byhaveskolen har vi særlige mærkedage, hvor vi kan afvige fra kostrådene. Det er bla fastelavn, Byhavefestival, Smagens dag, sidste skoledag, julemarkedsdag og lejrskole. Elevrådet har besluttet, at elevers fødselsdage også kan være mærkedage.



De officielle kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand