



Byhaveskolen

Byhaveskolens mad- og måltidspolitik

November 2022

Formål

Byhaveskolen følger Mad- og måltidspolitikken for børn i Svendborg Kommune. 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 tre mål

1. Skab den gode oplevelse:

- 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 omkring forskellige former for mad. Vi præsenterer eleverne for mad, som de ikke typisk smager i dagligdagen.
- Personalet er bevidste om, at de er rollemønstre 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 forventer at madpakken lever op til de 8 kostråd. For de elever, for hvem mad er 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



Svendborg
Kommune



Byhaveskolen

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

4. Mærkedage

På Byhaveskolen har vi særlige mærkedage, hvor vi afviger fra kostrådene. Dem kalder vi mærkedage. Det er fastelavn, Byhavefestival, Smagens dag, sidste skoledag, motionsdag og lejrskole. Hvorvidt elevers fødselsdage skal være mærkedage beslutes af elevrådet.

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen
atomkost.dk



**Svendborg
Kommune**