

## Principper for mad og måltider på Lyreskovskolen

### Formål:

At fremme elevernes generelle sundhed, herunder at styrke deres koncentrations og indlæringssevne.  
At vi på skolen nyder at spise og drikke, så alle får energi og overskud til en god skoledag

### Principper:

1. Elevernes daglige kost er et forældreansvar
2. Alle elever har spist morgenmad hjemmefra
3. Alle elever har madpakke med i skole eller har penge med til at købe mad i boden
4. Energidrikke, der ikke er tilladt for børn, er forbudt på skolens matrikel og vil blive inddraget og destrueret
5. Der må ikke indtages alkohol ved arrangementer, hvor skolens elever deltager
6. Skolen sikrer, at det er muligt at købe sund kost
7. Skolen sikrer, at der er den fornødne tid til at spise
8. Skolen optimerer rammerne for, at eleverne oplever spisepauserne som et naturligt og værdifuldt samlingspunkt
9. Skolen har en klar og synlig holdning til kosten betydning, som tager udgangspunkt i Aabenraa kommunes kostpolitik for børn og skole.
10. Skolen sikrer, at sundhed og kost inddrages i undervisningen

### **Princip 1: Elevernes daglige kost er et forældreansvar**

- Sund udvikling og læring hænger sammen med sund kost, da bl.a. børns adfærd og koncentrationsevne er afhængig af hvilken mad de spiser eller mangel på samme (1).
- Grundlæggende er det forældrenes ansvar, at børnene har mad med i skole eller mulighed at købe mad i skolekantin.
- Elevernes daglige kost er et forældreansvar og skolens madtilbud skal ses som et supplement hertil.
- Skolen giver rum og tid til at eleverne kan spise deres medbragte madpakker eller kan købe mad i skolekantin.
- Skolekantin sælger mad, som kan erstatte madpakken eller være et supplement til madpakken.
- Skolen synliggør kantinens tilbud, priser og betalingsmuligheder på intra således at elever og forældre har mulighed for at se på det sammen hjemme.

### **Princip 2: Alle elever har spist morgenmad hjemmefra**

- Morgenmaden har en positiv betydning for børns læring, særligt for de yngre børn.
- Det er specielt børnenes koncentrationsevne og hukommelse, der bliver påvirket negativt ved manglende indtagelse af morgenmad eller indtagelse af morgenmad med for lavt et energiniveau.
- Det er vigtigt, at morgenmaden indeholder tilstrækkelig med energi – mindst 20E% - og har et lavt indhold af hurtige omsættelige kulhydrater, fx sukker og hvidt brød.
- Morgenmaden bør bidrage med 20-25% af det daglige energiindtag (1).
- Skolen forventer, at eleverne har fået morgenmad hjemmefra, men det er muligt at købe en let morgenmad, som kan spises på vejen fra skolekantin til undervisningslokalet.
- Skolekantin åbner 30 minutter før skolestart.
- Skolen anbefaler at følge Fødevarestyrelsens retningslinjer for en sund morgenmad med højt fiberindhold og lavt sukkerindhold såsom f.eks. gryn, groft brød eller surmælksprodukt med cerealier.

### **Princip 3: Alle elever har madpakke med i skole eller har mulighed for at købe mad i kantine**

- Sund udvikling og læring hænger sammen med sund kost, da bl.a. børns adfærd og koncentrationsevne er afhængig af hvilken mad de spiser eller mangel på samme (1)
- Grundlæggende er det forældrenes ansvar, at de har mad med eller har mulighed for at købe mad i skolekantin.
- Elevernes daglige kost er et forældreansvar og skolens madtilbud skal ses som et supplement hertil.
- Forældre opfordres til at tage ansvar for, at eleverne har en madpakke med af god kvalitet, som de har lyst til at spise. Desuden forventes forældre at tage deres børn med på råd om, hvad en god madpakke er.
- Drøftelser omkring mad og måltider kan ved behov tages op på skole-hjem-samarbejdet og på forældremøder.
- Skolen stiller køleskabe til rådighed centrale steder sådan at eleverne kan få deres madpakker på køl og laver attraktive spisemiljøer, der giver eleverne gode rammer til at spise deres madpakker.

- Skolen tilrettelægger kantinens åbningstider sådan, at der er åbent for salg i elevernes pauser.
- Skolen synliggør kantinens menu tilbud på intra og skolen har bestillings og betalingsordning, hvor det er muligt at betjene sig hjemmefra via nettet.

**Princip 4: Energidrikke, der ikke er tilladt for børn, er forbudt på skolens matrikel og vil blive inddraget og destrueret**

- På grund af deres høje indhold af koffein fraråder Sundhedsstyrelsen at børn drikker energidrikke. Indtagelse af koffeinholdige læskedrikke kan være problematiske for børn og unge, idet selv et mindre indtag af koffein vil kunne medføre forbigående adfærdsforandringer som forøget uro, irritabilitet, nervøsitet og angst (2)
- Skolen sørger for at der er koldt drikkevand til rådighed ved de opsatte vandautomater centrale steder å skolen.
- Skolen tilrettelægger kantinens åbningstider sådan at der er åbent for salg i elevernes pauser med mulighed for at købe både mellemmåltider og hovedmåltider.
- Elevernes medbragte energidrikke vil blive inddraget og destrueret.

**Princip 5: Der må ikke indtages alkohol ved arrangementer, hvor skolens elever deltager**

- Sundhedsstyrelsen fraråder børn og unge under 16 år at drikke alkohol
- Ved lejlighedsvis arrangementer kan skolen vælge at sælge sukkerholdige drikke, som ellers ikke indgår i skolens daglige kantinesortiment.
- Skolen sørger for at der er koldt drikkevand til rådighed ved opsætning af vandautomater centrale steder.

**Princip 6: Skolen sikrer, at det er muligt at købe sund mad**

- Det er af stor betydning for børn og unges udvikling og helbred, at de under hele opvæksten får sund og nærende mad.
- Undersøgelser viser, at mange børn og unge spiser for meget sukker og for lidt frugt og grønt.
- Udvikling af sunde kostvaner i barndommen er vigtig for at fremme børn og unges sundhed og forebygge udviklingen af overvægt og andre livsstilssygdomme. Usunde kostvaner er sammen med fysisk inaktivitet en afgørende årsag til, at forekomsten af overvægt og svær overvægt blandt børn og unge er steget markant i Danmark indenfor de seneste årtier (3).
- I barndommen og ungdommen, hvor kroppen udvikles med stor hastighed, er det vigtigt med regelmæssige og strukturerede måltider indeholdende de nødvendige næringsstoffer og den rigtige mængde energi (4,5).
- Børn og unge spiser ca. halvdelen af deres daglige kostindtag i skolen bestående af et hovedmåltid – frokosten – og et til to mellemmåltider. Udvalget af sund mad i skolernes boder og elevernes madpakker er sammen med rammerne omkring måltiderne med til at styre børn og unges kostindtag i løbet af en almindelig skoledag (6).

- Lyreskovskolen har kantine, hvor der kan købes måltider, der kan erstatte madpakken og/eller være et supplement til madpakken
- Retningslinjerne for tilberedning af skolemaden tager udgangspunkt i undersøgelser om blandt andet danske børns kostvaner. Anbefalingerne bygger også på de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR), som er de kriterier, der ligger til grund for de officielle kostråd i Danmark.
- Anbefalingerne til skolemaden fokuserer på indholdet af fedt, mættet fedt, sukker, kostfibre og fuldkorn i de fødevarer, der indgår i maden. Anbefalingerne skal også være med til at sikre, at måltiderne er store nok, varieret og indeholder frugt og grønt.
- Ifølge retningslinjer for Danmarks Fødevarerforsknings sund kost i skoler og institutioner betyder det, en kost hvor der er fokus på følgende:
  - At der serveres frugt og grønt til alle måltider
  - At der serveres fuldkornsprodukter hver dag
  - At der bruges magre kød-, oste- og mælkeprodukter
  - At der bruges planteolie og/eller bløde plantemargariner i den daglige madlavning
  - At der ikke til daglig serveres/sælges sodavand, saftvand, kakaomælk, sukkersødede morgenmadsprodukter, slik, is, kiks, kage o.l. Disse fødevarer serveres kun til særlige lejligheder og i begrænset mængde.
- Desuden er skolen tilmeldt mejeriernes skolemælksordning.

**Princip 7: Skolen sikrer, at der er den fornødne tid til at spise**

- Eleverne er i skolen mange timer og skal i løbet af skoletiden have mulighed for at spise 1 hovedmåltid til frokost og 2 mellemmåltider.
- Undersøgelser viser, at 20-30% af de unge mellem 11-19 år springer deres frokostmåltid over mindst 2 gange om ugen (7)
- Skolen organiserer en lang spisepause på 45 minutter .
- Salget af mad i kantinen organiseres sådan at tiden kan bruges på at spise.
- Servering og salg organiseres så der er mindst mulig kø og ventetid.
- Der er betalingssystem, som letter arbejdsgangene omkring madsalget for både kantine, skole, børn og forældre.
- Der kan forudbestilles mad af børn og forældre hjemmefra.
- Eleverne må ikke forlade skolens matrikel i pauserne.

**Princip 8: Skolen optimerer rammerne for, at eleverne oplever spisepauserne som et naturligt og værdifuldt samlingspunkt**

- Der er i stigende grad rettet fokus mod rammerne for indtagelse af den daglige kost med begrebet måltidskultur.
- Rammerne omkring børn og unges måltider kan gøres til et sted for etablering af sociale fællesskaber, som eleverne er med til at skabe sammen med læreren (4).

- En fælles måltidskultur i klassen giver mulighed for at læreren kan diskutere og arbejde med sund mad med eleverne(8).
- Jo ældre eleverne bliver, jo mindre populær bliver madpakken. Mange steder ses en tendens til, at de ældste elever finder det attraktivt at gå uden for skolen og købe mad, som oftest ikke er af særlig god ernæringsmæssig kvalitet (9). Desuden viser undersøgelser en positiv effekt af tilgængeligheden til koldt og friskt drikkevand, og at frugtordninger på skolen øger indtaget blandt børn og unge (8).
- Der skabes attraktive spisemiljøer ved kantinen, hvor det er muligt at spise i større eller mindre grupper.
- Der sælges måltider i engangsemballager, som kan tages med ud af kantineområdet.
- Brug af engangsemballage reduceres mest muligt og der er fokus på at vælge bæredygtige løsninger.
- Forudbestilt mad placeres på rulle vogne og placeres under trappen i indskoling og mellemtrinnet (kan spises i undervisningslokalerne, hvor der holdes tilsyn) og i kantinen for udskoling
- For indskoling og mellemtrin: Mad købt ved kantinen disk og madpakker skal spises i kantinen. Forudbestilt mad kan indtages i undervisningslokalerne (Der er opsyn begge steder)  
For udskoling: Forudbestilt mad og mad købt ved kantinen disk indtages i kantineområdet.  
Madpakker kan indtages i fællesområderne i udskoling
- Eleverne må ikke forlade skolens matrikel i skoletiden. Skolen sørger for at der er koldt drikkevand til rådighed.

**Princip 9: Skolen har en klar og synlig holdning til kosten betydning, som tager udgangspunkt i Aabenraa kommunes kostpolitik for børn og skole.**

- Der henvises til Åbenrå kommunes sundhedspolitik (10)
- Arbejdet med sunde mad og måltidsvaner på skolen, ses i et samspil med skolens øvrige opgaver og der arbejdes således med mad og måltidsvaner på mange niveauer.
- Mad og måltider kan ved behov tages op på skole-hjem-samarbejdet og på forældremøder.
- Medbragt slik, chips og sukkerholdige drikke bliver inddraget og kan afhentes af forældrene på skolens kontor.

**Princip 10: Skolen sikrer, at sundhed og kost inddrages i undervisningen**

- Arbejdet med sunde kostvaner skal ses i lyset af skolens dannelsesopgave – her maddannelse, hvor eleverne inddrages og styrker deres viden, færdigheder og kompetencer.
- Maddannelse praktiseres med udgangspunkt i at mad og måltider ikke bare handler om at få stillet sulten og dækket sit behov for næringsstoffer, men at mad og måltider også er glæde, nydelse og fællesskab.
- Maddannelse kan beskrives som den viden, de erfaringer og de oplevelser børn og unge tilegner sig, når de undersøger/indsamler viden om fødevarer, tilbereder mad og organiserer et måltid for flere.

- Ud fra denne optik handler maddannelse i skolen om de kompetencer og oplevelser med fællesskabet, som eleverne har med i rygsækken, når de forlader skolesystemet. At arbejde med mad og måltider i skolen er altså kilder til læring og dannelse af personlige og sociale kompetencer, og det er et arbejde, som forløber i hele elevens skoleforløb (11).
- Under emnet maddannelse kan endvidere indtænkes arbejdet med håndhygiejne som en del af en opkvalificering af skolemiljøet. En bedre håndhygiejne kan være med til at nedbringe sygefraværet (12).
- Skolen har hvert år har en temauge om sundhed i bred forstand
- Undervisning i mad og diskussioner om mad og måltider sker med respekt for forskellighed. Undervisningen skal fremme elevernes forståelse af, hvorfor der er forskellige normer og traditioner, forskelle, som kan være baseret på den enkelte families livsform, kulturelle forskelle eller forskelle baseret på religion.
- Eleverne involveres i kantinedriften med henblik på læring.
- Skolen laver sammen med kantinen en plan for elevinvolvering for ½ skoleår af gangen.
- Eleverne kan f.eks. involveres i tilberedning, oprydning, rengøring, salg, menuplanlægning og markedsføring.
- Ved særlige lejligheder kan der ses bort fra principperne omkring sund mad, men i den daglige skolegang arbejder alle ud fra principperne omkring sund mad.
- Madkundskab indgår som obligatorisk element på 6. klassetrin. Principperne omkring sund mad følges også i undervisningen i madkundskab.  
Der tilbydes supplerende undervisning i madkundskab som valgfag på 7 -9. årgang.
- Undervisning skal sigte mod at øge elevernes miljø- og forbrugerbevidsthed, herunder en kritisk stillingtagen til medier og reklamer samt et kritisk perspektiv på fødevarerproduktion.
- Madpolitikken tages op løbende, hvilket kan ske på initiativ af ansatte, elever og forældre.

Godkendt på SB-møde torsdag d. 11/02/16