



## Kostpolitik

En god ernæring er en forudsætning ikke alene for barnets trivsel, men også for indlæringen. Derfor har vi på Gregers Krabbe Friskolen udfærdiget nogle vejledende retningslinjer for sund kost. Alle klasser har som minimum 15 minutters spisepause til indtagelse af madpakke og drikke sammen med en medarbejder. Dette for at sikre, at eleverne kommer i gang med at spise deres medbragte madpakker i god ro og orden.

### Morgenmad

Forudsætningen for en god start på dagen er et godt og sundt morgenmåltid.

Det er vigtigt for:

- at børnene er undervisningsparate.
- at børnene er motiverede.
- at børnene har overskud til socialt samspil.
- at børnene får brændstof/energi til hjernen.
- at børnene opbygger gode, sunde kostvaner.

Når børn ikke får et sundt morgenmåltid:

- er de trætte og uoplagte i skole/SFO.
- er de ukoncentrerede i skolen.
- mangler de overskud.

Et sundt morgenmåltid kan bestå af:

- rugbrød/fuldkornsbrød med f.eks. ost og frugt.
- grød, f.eks. havregrød eller øllebrød med frugtmos.
- syrnede mælkeprodukter med frisk frugt, müsli og mælk med lavt fedtindhold.
- havregryn med frisk frugt og mælk med lavt fedtindhold (minimælk og skummetmælk).



Når kosten bliver for sukkerholdig:

- sukker er hurtig omsættelig og giver hurtig energi.
- energien til hjernen forsvinder lige så hurtigt.
- børnene bliver hyperaktive.
- børnene bliver ukoncentrerede.





### Morgenmad i SFO'en Krabben

Alle børn som er tilmeldt morgenmodul kan få serveret morgenmad i tidsrummet 6.15-7.30. Der serveres cornflakes og havregryn med minimælk til.



### Madpakke og mellemmåltider

Det er vigtigt, at en god start på dagen følges op af gode madpakker. Det er vigtigt for:

- at børnene fortsat er undervisningsparate.
- at børnene fortsat er motiverede.
- at børnene fortsat har overskud til socialt samspil.
- at børnene fortsat får brændstof/energi til hjernen.
- at børnene fortsat opbygger gode kostvaner.

Når vores børn ikke får en sund madpakke:

- bliver de hurtigt sultne.
- bliver de hurtigt trætte og uoplagte i skole/SFO.
- er de ukoncentrerede i skolen.
- mangler de overskud.

En sund madpakke kan bestå af:

- rugbrød med min. 8% kostfibre anbefales.
- skrab eller undgå fedtstof på brødet.
- brug både kød-, fiske- og grøntsagspålæg hver dag.
- kødpålægget kan f.eks. være skinke, filet, roastbeef, hamburgerryg, saltkød, kalkun og kylling. Du behøver ikke helt at undvære federe produkter. Du kan bruge dem f.eks. en gang om ugen eller i mindre mængder.
- vælg frugt og grønt som pålæg og pynt, det giver flot kulør, en dejlig frisk smag og ligger godt i maven.
- frisk frugt med til dessert.

Et sundt mellemmåltid kan bestå af:

- en grovbolle eller et stykke rugbrød med ost eller pålæg sammen med frugt.
- forskellige typer af frugtgrød.
- små rugbrødssnitter med magert pålæg.





- grove knækbrød.
- årstidens frugt og grønt i mundrette stykker.

Vi henstiller kraftigt til, at forældre giver deres børn madpakker med, og at de er sunde.

### **Skolemælk og gratis, koldt drikkevand**

Børnene har altid adgang til gratis, koldt drikkevand. Skolemælk kan bestilles. Saft/juice er sukkerholdige og anbefales ikke til daglig.

### **Det usunde**

Gregers Krabbe Friskolen henstiller kraftigt til, at børnene ikke har følgende fødevarer med: *Nutella, mælkesnitter, nudler, kage, slik, juice, saftevand samt ernæringsmæssigt sidestillede fødevarer.*

Det usunde er tilladt til skolearrangementer, hvor det fremgår af invitationen (f.eks. skolefest, grundlovsfest, lejrskole mv.). Ligeledes i forbindelse med uddeling til fødselsdage i klassen, hvor vi dog henstiller til, at forældre begrænser de søde sager. Gregers Krabbe Friskolen har bevidst fravalgt kageordninger på alle klassetrin.

### **Skolemad**

Gregers Krabbe Friskolen har en skolemadsordning med eksterne leverandører. Udvalg af skolemad vil tage udgangspunkt i nærværende kostpolitik generelle råd om sund kost.

Vedtaget i bestyrelsen d. 22. juni 2020

