

Kostpolitik

Revideret februar 2016

KOSTPOLITIK

Sund kost og bevægelse giver energi, trivsel, forbedrer indlærings- og koncentrationsevnen og forebygger en lang række sygdomme. Det er i høj grad i barndommen, vi grundlægger de sunde vaner.

Hvad enten man går i vuggestue eller er på vej ud af 9. klasse, er det vigtigt, at alle får muligheden for at få en god og sund kost, og at få bevæget sig tilstrækkeligt i form af leg og sport.

Privatskolen Nakskov vil med en kostpolitik sikre, at alle børn og unge, bliver opmærksomme på betydningen af en sund livsstil.

Skolen

Forældreansvar

Madpakken er forældrenes ansvar.

Som skole forventer vi, at forældrene hver dag sørger for, at alle elever har en god madpakke med, således eleverne kan spise et let mellemmåltid i første frikvarter, samt har et solidt måltid med til andet frikvarter. Derudover anbefaler vi, at alle elever hver dag har mindst et stykke frugt med.

Slik, chips og sodavand må ikke medbringes eller spises på skolen.

Endvidere anbefaler vi fra skolens side, at alle elever har drikkedunk eller lignende, så de løbende har mulighed for at få væske dagen igennem.

Slik og andet i forbindelse med fødselsdage må ikke overstige 10 kr. pr. elev.

Skolen tilbyder

Elever fra 0.-5. kl. spiser hver dag med en lærer i tidsrummet kl. 11.30-11.45 i klasserne, 6. kl. spiser med en lærer fra 11.30-11.40.

Mad opbevares bedst køligt, derfor forventer vi, at de respektive klasseråd sørger for, at hver klasse har et funktionsdueligt, samt energivenligt køleskab i klasserne.

Skolen er ansvarlig for, at oplysning om sund mad og bevægelse til børnene, bliver indflettet i mange fag.

Børnehaven/vuggestuen

Madpakken

Børnenes madpakker skal være alsidige og næringsrige.

Madpakken kan fx indeholde:

- Rester fra aftensmad som kan spises koldt
- Pastasalat, tærte, æggekage eller lign.
- Kødpålæg: leverpostej, spegepølse, skinke, filet og lign.
- Fiskepålæg: torskerogn, fiskefrikadelle, laks, rejer og lign.

- Andet pålæg så som figenpålæg, rosiner, banan og lign.

Vi drikker vand og mælk til vores frokost.

Madpakker med på tur

Det er en god ide at pakke maden ind i smørrebrødspapir som tager hensyn til naturen, når vi skal på tur. Sølvpapir/ stanniol har svært ved at forgå i naturen.

Madpakken skal være overskuelig og meget gerne indeholde klap-sammen-madder.

Makrelmadder er ikke gode at have med på tur.

Egen rygsæk samt en lille drikkedunk skal også medbringes på ture ud af huset.

Søde sager

Søde sager lægges i den bedste mening nogen gange i børnenes madkasser. Som oftest er det tomme kalorier som ikke giver barnet den nødvendige næring og som kun mætter kortvarigt.

Derfor ønsker vi ikke følgende i madpakken:

- Petit Danone eller andre sukkerholdige desserter
- Kiks med chokolade eller anden creme
- Mælkesnitter
- Chips

Kostpolitikken hedder "Sund Fornuft". Skulle der være forældre der måtte have brug for vejledning i dette, bidrager vi gerne.

