



Princip for kost

Inspiration fra Miljø og Fødevareministeriet samt Fødevarestyrelsen

Formålet med kostprincippet er at give eleverne, deres familier og personalet en indsigt i nødvendigheden af måltidet og kvaliteten heraf, og derigennem øge vores fælles forståelse af sundhed og trivsel. Desuden ønsker Sophieskolen at skabe rum for at motivere til gode vaner og madkulturer med ro og tid til at spise.

Vi mener, at gode kostvaner i dagligdagen er vigtige for elevernes trivsel og læring.

Vi anbefaler, at man følger de syv kostråd fra fødevarestyrelsen.

www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/

De syv kostråd og to tips:

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

Begræns madspild

Gå efter nøglehullet

Vi forventer som udgangspunkt, at alle elever møder i skole udhvilede og mætte for at sikre et godt udgangspunkt for skoledagen. At bidrage til udviklingen af gode kostvaner hos eleverne er både skolens og især hjemmets ansvar.

Skolens elever og personale kan i tidsrummet 7.30-7.50 spise sund morgenmad i kantinen i samarbejde med Fødevarebanken.

Børn, der er meldt ind i SFO, får serveret sund og nærende morgenmad fra kl. 6.30.

Udgangspunktet er, at man har en sund madpakke med hjemmefra. Som alternativ kan man købe et måltid i Sophieskolens kantine - Skovkøkkenet.

Menuen kan ses på Skovkøkkenets hjemmeside.

Skovkøkkenet tilbyder et ernæringsmæssigt sundt og varieret udbud, der henvender sig til skolebørn på alle klassetrin.

Der opfordres til, at eleverne drikker vand fra de opstillede vandautomater.

Sodavand og energiholdige drikke må ikke nydes i skoletiden og vil blive inddraget og udleveret efter skoletid.

Der kan ved særlige lejligheder dispenseres fra principperne, f.eks. ved juleafslutning, fødselsdage og andre mærkedage.

På vegne af Sophieskolens skolebestyrelse

Oktober 2022


Thomas Wiell