

Formålet med Munkevængets Skoles kostpolitik er at sætte fokus på børn og unges sundhed og trivsel.

Sund kost

- Sikrer et godt helbred.
- Forebygger sygdomme.
- Sikrer en optimal udvikling.
- Giver mere overskud og energi i hverdagen.
- Giver større koncentrations- og indlæringssevne.
- Giver tolerante og nysgerrige børn og unge hele dagen igennem.

Risikofaktorer ved usund kost:

- Hovedpine, træthed, inaktivitet/hyperaktivitet, mavepine, irritation og nedsat koncentrations- og indlæringssevne.
- Spiseforstyrrelser i form af fedme, anoreksi, bulimi.
- Vitamin- og mineralunderskud.

Sund kost i hverdagen består af:

- 3 hovedmåltider
 - morgenmad
 - frokost, madpakke
 - aftensmad
- 3 mellemmåltider
 - formiddagsmad, 10-pausen
 - eftermiddagsmad, 14 – 15-tiden
 - sen aften, evt. frugt

Mellemmåltider:

Giver børn og unge energi og bedre koncentrationsevne mellem hovedmåltiderne, samt forebygger træthed og konflikter.

Forslag til mellemmåltider:

- rugbrødssandwich med grønt og magert pålæg
- grovbrød/boller med grønt og magert pålæg
- minirugbrød
- pizza- og pestosnegle, bagt med mel med et højt kostfiberindhold, f.eks. hvid hvede, groft rugmel
- forskellige grøntsager og frugt skåret i stave og stykker.
- nødder, mandler, rosiner.

Madpakken:

Gi' madpakken en hånd – er en model for den kolde mad/madpakken. **”Hånden”** viser at frokosten bør bestå af grønt, brød, pålæg af magert kød og æg, fiskepålæg og frugt. Drikkevarer – vand eller mager mælk. (se hele pjecen på skolens hjemmesider under ”Sundhed”)



EN SUND MADPAKKE
Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
Brød – helst rugbrød eller groft brød
Pålæg – kød, ost eller æg
Fisk – mindst en slags fiskepålæg
Frukt – det friske og søde

Sukkerindtag:

Børn og unges sukkerindtag bør begrænses, da sukker er et rent stof udvundet af sukkerroer eller sukkerrør. Det rene sukker indeholder ikke vitaminer og mineraler, som findes i for eksempel søde frugter. Rent sukker kaldes populært for tomme kalorier.

Hvis maden indeholder for mange tomme kalorier, vil de optage pladsen for sundere madvarer, og der vil være en risiko for, at man ikke får dækket sit behov for vitaminer og mineraler.

Symptomer på for stort sukkerindtag:

- træthed
- hyperaktivitet
- koncentrationsbesvær
- svimmelhed
- sultfornemmelse

På Munkevængets Skole vil vi gerne være med til at begrænse børn og unges sukkerindtag.

Det betyder i praksis at:

- vi kun drikker sodavand, saftvand og juice ved særlige lejligheder, f.eks. fødselsdage eller blokfester.
- vi spiser kun kage, slik, chips o. lign ved festlige lejligheder, f.eks. fødselsdage, fastelavn og jul.

Spisefrikvarter:

Elever fra 8. – 9- klasse har ifølge skolens ordensregler tilladelse til at gå hjem og spise i spisefrikvarteret.

Dette kræver, at forældrene har givet tilladelse med deres underskrift.

Der stilles følgende betingelser fra skolens side:

- Eleven skal møde præcist til den følgende time.
- Trafikregler m.v. skal overholdes.
- Elevens færden uden for skolens område sker på forældrenes ansvar.
- Ved misbrug kan skolen med dags varsel inddrage tilladelsen.

Vedtaget af skolebestyrelsen maj 2019