



Haderslev
Kommune



FÆLLESSKOLEN
HoptrupMarstrupVilstrup



FÆLLESSKOLEN HOPTRUPMARSTRUPVILSTRUP

Haderslev Kommune

Kostpolitik

Revideret 15.01.26.

Kostpolitik

På Fællesskolen HMV ønsker vi at skabe et solidt fundament for vores elevers indlæring og trivsel.

Vi støtter eleverne i at udvikle sunde og bevidste kostvaner med udgangspunkt i deres egne præferencer, bæredygtighed samt en forståelse og respekt for egen og andres kultur.

Vi grundlægger vores mad- og måltidsvaner i barndommen. Derfor har det betydning, at skolen støtter op om sunde vaner og skaber gode rammer for måltidet.

På Fællesskolen HMV arbejder vi ud fra "De officielle kostråd", når vi laver og serverer mad. Det er med til at sikre god energi fordelt over hele dagen, og bidrager til læringsparate børn, som i fællesskabet med deres venner bliver madmodige og udvider deres horisont. Derfor inddrages børnene også mest muligt i alt, der har med maden at gøre.

Læs eventuelt mere om kostrådene: [Link til De officielle kostråd](#)

Hvor det er muligt anvender vi sæsonens råvarer, prioriterer økologi og anvender måltidsmærker, som sikrer det sundere valg samt social og bæredygtig ansvarlighed.

Måltidet danner en vigtig ramme om positivt og socialt samvær. Derfor er der altid en voksen til stede under måltidet, som støtter op om den gode samtale, fællesskabet og at måltidet indtages i trygge og rolige rammer.



Spisetider i skole og SFO

I skolen spiser vi kl. 9.55 og kl. 12.00. Der er afsat henholdsvis 15 minutter og 10 minutter til hvert måltid.

I SFO spiser vi i tidsrummet kl. 6.15-7.30 og igen kl. 15.00. Der er afsat 20 minutter til hvert måltid.

Morgenmad

Børn som spiser morgenmad, klarer sig bedre i skolen. De er undervisningsparate, har større koncentrationsevne, husker bedre, scorer højere på læsefærdighed og har overskud til socialt samspil. Derfor anbefales alle børn at møde i skole med morgenmad i maverne. Fuldkornsmærkede morgenmadsprodukter eller -brød er en god start på dagen.

Det er muligt at spise medbragt morgenmad på skolen, hvis man er meldt ind i SFO.

Madpakker

En skoledag er fuld af aktiviteter, som både kræver energi til kroppen og til hjernen. Derfor er det vigtigt at:

- der er mad til hele dagen
- der er mad som giver energi mellem måltiderne.

Det er ikke muligt at købe mad på skolen eller hos købmanden. Mad skal derfor medbringes hjemmefra.

Det er forældrenes ansvar, hvad der er i madpakkerne.

Inspiration til madpakken

Få inspiration til madpakkerne fra Fødevarestyrelsens "Madpakkehånd"; '[Link til Madpakkehånden](#)'

Få inspiration til madpakken: [Link til inspiration til madpakken](#)

Opfyldning af drikkedunk

Det er muligt at få frisk vand i drikkedunken på gangene, i SFO-køkkenet og i nogle klasseværelser. Har en elev glemt sin drikkedunk, er det muligt at låne et krus i SFO-køkkenet.

Særlige lejligheder

Det er skolens holdning, at "det sunde valg altid skal være det nemme valg". Derfor serverer skolen snacks og anretninger som følger 'De officielle Kostråd'.

Ved særlige lejligheder serverer skolen mad med større mængder sukker og/eller fedt end "De officielle kostråd". Disse særlige lejligheder er f. eks:

- Fastelavn
- Sommerfest
- Sidste skoledag
- Påske
- Juleklippedag
- Bedsteforældredag

Fødselsdage

Fællesskolen HVM vægter fejringen af barnet.

Hvis det er betydningsfuldt for det enkelte barn at dele noget ud, anbefales det, at medbragt mad til uddeling så vidt muligt lever op til 'De officielle Kostråd'.