



Reerslev Skole

Tingstedvej 40, 2640 Hedehusene

Reerslevskole@htk.dk

Telefon: 4335 2240

Fax: 4335 2239

SFO Viben 4335 2950

Skoleledelsen

22. august 2013

Retningslinjer for mad og måltider på Reerslev Skole

Reerslev skole og SFO har som grundlæggende holdning, at vores lokale retningslinjer for mad og måltider skal være i overensstemmelse med anbefalinger fra Fødevarestyrelsen og målsætningerne i Høje Tåstrup kommunes Sundhedspolitik .

De nuværende anbefalinger (2012) er:

- Spis frugt og grønt  6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag
- Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten 
- Sluk tørsten i vand 
- Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen



Skolen og SFO Viben kan acceptere undtagelser i de vedtagne retningslinjer i forbindelse med specielle og enkelte arrangementer.

Der skal informeres om skolen og SFOens retningslinjer på forældremøder og klassens lærere drøfter med forældrene en konkret udmøntning for den enkelte klasse. Disse principper skal offentliggøres på klassens hjemmeside.

Vi sikrer gode rammer for måltidet på følgende måde:

- Eleverne sikres tid nok til spisning
- Eleverne fra klassen sidder og spiser samlet
- Eleverne sikres ro ved spisningen ved at der er en voksen tilstede i hele spisepausen.
- Der sørges for udluftning af lokalet inden og efter spisning.
- I SFO er der fokus på at skabe den gode oplevelse omkring maden i 1. maj perioden, ved morgenmad i morgenåbning, månedens fødselsdage, bålmad og julebagning, samt at stimulere børnenes nysgerrighed på mad og viden om råvarer.

Vi skaber følgende rammer for måltidet:

- Vi arbejder på, at der udarbejdes kost principper for den enkelte klasse indefor de afstukne rammer.
- Vi vil opfordre alle forældre til, at alle elever har fået et solidt måltid inden skoledagen.

Skoleleder
Sekretariatsleder
SFO-leder

Anette Ahrenst
Merete S. Christensen
Tanja Zeglarski

Bestyrelsesformand
Teknisk Serviceleder

Tina M Koudal
Jesper P. Sørensen

- Vi vil opfordre forældrene til, at eleverne har frugt eller grønt med som mellemmåltid.
 - Vi sikrer at hjemkundskabsundervisningen har fokus på de vedtagne principper.
 - Vi medtænker kostens betydning for den generelle sundhed i relevante sammenhænge i skolens aktiviteter og fritidsaktiviteter.
-
- Forældrene opfordres til at elevernes madpakker udelukkende indeholder kostrigtige produkter, der understøtter kravene til en god "arbejdsdag" for den enkelte elev i forhold til elevens fastholdelse af opmærksomhedsniveau og en fortsat indlæringsmulighed.
 - Slik, kage og andre usunde fødevarer *skal* undgås i det daglige.
 - Ved fødselsdage o.lign *skal* det som udgangspunkt ske med sunde og kostrigtige produkter, som f.eks frugt.
 - I forbindelse med specielle arrangementer som f.eks klassefester/ sammenkomster m.m. kan der undtagelsesvis indgå mindre sunde fødevarer og læskedrikke. Det bør dog i alle tilfælde være i et beskedent omfang og alle skal altid have mulighed for at indtage sunde og kostrigtige alternativer.



Mål for bevægelse:

Reerslev Skole og SFO Viben vil bevare , understøtte og fortsat skabe sunde lege og aktivitets miljøer.

Personalet og forældre skal i et samarbejde motivere børnene til fysisk aktivitet og bevægelse både i skoletid, i SFOén og i børnenes fritidsliv.

- Legepatruljen skal være en fast bestanddel af skolen.
- Høje Tåstrup kommune har iværksat en proces omkring øget fritidsaktivitet for børn i kommunen via fritidspas.
- I vores retningslinier for udeordning er det besluttet, at eleverne som udgangspunkt i frikvartererne er ude, dette kan der dog dispenseres for i forbindelse med dårligt vejr.
- SFO Viben opfordrer børnene til at lege ude, når der er et passende vejrlig.
- Skolen deltager årligt i skolernes motionsløb , hvor man laver forløb op til dette i samarbejde med eleverne omkring en bevidstgørelse af sund levevis, gode madvaner og aktiv bevægelse.

Retningslinjerne for mad og måltider skal sikre, at vi har fælles mål, der bliver omsat handlinger til gavn for alle børn på Reerslev Skole og SFO.

Retningslinjerne er den fælles forpligtende platform, hvor vi som skole/SFO og med forældre og børnene samarbejder om at udvikle børnenes sundhed.