

## Princip for kost på Møllebakkeskolen

Inspiration fra Miljø og Fødevarerministeriet. Fødevarestyrelsen.

Møllebakkeskolens skolebestyrelse har valgt at udfærdige et kostprincip, som anbefaling til elever, forældre og medarbejdere, der har deres daglige tilknytning til huset.

Formålet med kostprincipper er at give eleverne og deres familie en forståelse af nødvendigheden af måltidet og kvaliteten heraf, og derigennem øge vores fælles forståelse af sundhed og trivsel. Desuden ønsker Møllebakkeskolen at skabe rum for, og motivere til gode vaner og madkulturer, med ro og tid til at spise sammen. Vi mener, at gode kostvaner i dagligdagen er vigtige for elevernes trivsel og læring.

Vi anbefaler at man følger de 10 kostråd fra fødevarestyrelsen.

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

### De 10 kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

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.

En god start på dagen er også indtag af morgenmad. Børn der er meldt ind i SFO, får serveret sundt og nærende morgenmad fra kl. 6.30.

Udgangspunktet er, at man har en sund madpakke med hjemmefra. Som alternativ kan man købe et måltid, som kan dække en frokost, i Møllebakkeskolens bod.



Hvis eleverne i forbindelse med den længere skoledag har brug for mere end alm. frokost, skal det medbringes hjemmefra. Som supplement/alternativ til madpakken kan alle elever handle i boden.

Der opfordres til, at eleverne kun slukker tørsten i vand i løbet af skoledagen og drikker vand eller mælk til frokost. Der er mulighed for at alle elever frit kan drikke koldt vand på skolen, fra opstillede vandautomater.

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

Slik og søde sager må kun indtages på skole ved særlige lejligheder, f.eks. ved juleafslutning, fødselsdage og andre mærkedage, hvor der deles ud til hele klassen.

På vegne af Møllebakkeskolen skolebestyrelse  
Januar 2022

Formand  
Tomas Kølert