

POLITIK FOR MAD OG SØVN

MAD OG SØVN

På Tangsø Skole ønsker vi at fremme elevernes bevidsthed om den positive betydning af god søvn og sund mad.

- Der er sammenhæng mellem mad og børn og unges evne til at opfatte, bearbejde og lagre informationer. Derfor er det vigtigt, at alle børn og unge får sunde måltider.
- Koncentrationsevnen og hukommelsen styrkes, når børn og unge starter dagen med et solidt morgenmåltid.
- Et sundt morgenmåltid har positiv indflydelse på børn og unges valg af sunde måltider resten af dagen.
- Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringsevne og kan øge risiko for overvægt. Derfor er det vigtigt, at børnene får dækket deres søvnbehov i hht. alder.

Gode råd for mad og madpakker

- Eleverne bør så vidt muligt have spist morgenmad, inden de møder i skolen.
- Eleverne har madpakker med – så der er mad både til spisepausen og mellemmåltider.
- **Fødevarestyrelsens inspiration til madpakken – godt for sundhed og klima:**



[https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20\(2\).pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20(2).pdf)

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for søvnlængde for børn og unge

- 3-5-årige: 10-13 timer pr. nat.
- 6-13-årige: 9-11 timer pr. nat

Vi lægger vægt på

- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære.
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- at skoledagens struktur inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfulgeligt og værdifuldt at samles om.
- at skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad.
- at skolens principper for mad hele tiden er i udvikling, at vi lader os inspirere af og igangsætter nye tiltag.

Skoleboden

Skolens 6. klasse har en skolebod. I skoleboden kan alle elever købe et nærende supplement til madpakken. Skoleboden holder åbent i 10 frikvarteret.

Hverdagens spisesituation

Der prioriteres tid til måltider i formiddagstimerne efter behov i de mindste klasser.

I spisepausen spiser eleverne i eget klasselokale. En lærer eller pædagog spiser sammen med klassen, og der spises under rolige og trygge forhold, så alle får ro og mulighed for at spise deres mad samt have en god oplevelse omkring spisesituationen.

Rammer om det gode måltid – Fødevarestyrelsens guide til skolen:



https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638654447044206363/AOK_Rammer_om_det_gode_maaltd_skoler.pdf

Koldt vand og kølige madpakker

Eleverne har adgang til koldt drikkevand fra drikkevandsfontænen, som er opstillet neden for trappen til indskolingen. Alle elever på Tangsø Skole, har mulighed for at placere deres madpakke i et køleskab. Det prioriteres, at madpakker kommer i køleskabet inden undervisningen starter.

Undervisning omkring mad

Eleverne i 5. og 6. klasse undervises i madkundskab. Faget følger ministeriets undervisningsmål, hvor læren om sund kost indgår. Det vægtes, at den mad eleverne laver i undervisningen følger Fødevarestyrelsens anbefalinger – dog vil en kage og en dessert også være på programmet en gang imellem. Målet med undervisningen er også, at eleverne tager de gode og sunde madvaner og opskrifter med hjem.

I undervisningen prioriteres det at inddrage lokale fødevareproducenter for at opnå kendskab til fødevarernes oprindelse samt vej fra jord til bord.

SB 09.01.2026