

POLITIK FOR MAD OG SØVN

SUNDHEDSPOLITIK

Sundhedspolitik i skolen skal koble rammer og undervisning med hinanden, så formålet fremmes:

»at bidrage til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed«
(Undervisningsministeriet).

MAD OG SØVN



På Tangso 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 indlæringssevne og kan øge risiko for overvægt. Derfor er det vigtigt, at børnene får dækket deres søvnbehov i hht. alder.

Gode råd for mad og søvn

- 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
- Søvnbehov for børn og unge
 - 3-6-årige: 10-12 timer pr. nat.
 - 7-12-årige: 9-11 timer pr. nat
 - 13-18-årige: 8-10 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 selvfølgeligt 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 fra kl. 12:00-12:40 spiser eleverne i eget klasselokale. Fra indskolingen til og med 6. klasse spiser en lærer eller pædagog 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.

Elever i 8. klasse har mulighed for at gå til købmanden i spisefrikvarteret for at købe mad til frokost. Det er et forældreansvar, at man derhjemme får lavet aftaler om forbrug og hvad der udgør sund mad til frokost. Forudsætningerne for denne ordning er nærmere beskrevet i bilag 1.

Koldt vand og kølige madpakker

Eleverne har adgang til koldt drikkevand fra drikkevandsfontænen, som er opstillet neden for trappen til indskolingen. Alle elever på Tangso 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., 6. og 7. 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 fødevarereproducenter for at opnå kendskab til fødevarernes oprindelse samt vej fra jord til bord.