

Princip for mad og drikke

Princip for mad og drikke skal understøtte rammerne for en dag med energi og overskud til læring og leg. Princippet dækker både i skoletiden og den efterfølgende tid i skolefritidsordning (SFO).

Følgende principper gælder:

- Skole og SFO sikrer, at alle elever har mulighed for at indtage medbragt mad eller mad indkøbt igennem skolens madordning i en passende ramme med ro og tid til spisning.
- Forældre og elever opfordres til, at eleven hver dag har varieret og mættende mad med eller indkøber det igennem skolens madordning.
- Forældre og elever opfordres til, at eleven indtager vand eller mælk igennem skoledagen og i SFO.
- Slik, kage, chips og søde drikke hører ikke hjemme i skolens dagligdag.
- Ved fester, åbent hus, fødselsdag og lignende kan der sælges eller uddeles mad og drikke med sukkerindhold. Der opfordres til, at der ved salg også forefindes sunde alternativer.

Formidling om mad og sundhed

I skolens dagligdag lægges der vægt på at formidle viden til elever om varieret og sundhedsfremmende kost f.eks. igennem undervisning i madkundskab, biologi og natur/teknik.

Måltider i løbet af SFO- og skoledagen

Der opfordres til, at elever:

- indtager **morgenmad** inden skolestart enten hjemmefra eller i morgen-SFO.
- medbringer et varieret og alsidigt mellemmåltid til **10'er mad**.
- medbringer eller indkøber en varieret, alsidig og mættende **frokost**.
- benytter sig af tilbud om **eftermiddagssnack** i SFO.

Find inspiration og viden:

- Rødovre kommunes kostguide: rk.dk/politik/politikker/kostguide
- De officielle kostråd mm.: altomkost.dk
- Inspiration til en sundere hyggekultur: erduforsodet.dk

Madordning og skolemælk (skoletid):

- Madordning: godskolemad.dk
- Skolemælk: skolemaelk.dk

Godkendt af skolebestyrelsen 13. september 2022