

## **Kost og bevægelsespolitik, Sankt Helene Skole**

Sankt Helene Skoles kostpolitik består af tre niveauer: Gribskov Kommunes overordnede kostpolitik, skolens generelle målsætninger og skolens konkrete anvisninger for det daglige arbejde

### **Overordnet kostpolitik og bevægelsespolitik for Gribskov Kommune**

Gribskov Kommunes Kost- og bevægelsespolitik blev vedtaget af Byrådet den 20. april 2009.

#### **Indhold**

Politikken beskriver de mål og værdier som alle institutioner, skoler, fritidsordninger og andre tilbud på Børne- og ungeområdet, administrationen og Børneudvalget vil arbejde ud fra de kommende år i tæt samarbejde med børnene, de unge og forældrene.

Formålet med kost- og bevægelsespolitikken er at fremme alle børn og unges sundhed.

Kost- og bevægelsespolitikken er opdelt i 2 hovedtemaer.

1. omhandlende **kost**
2. omhandlende **bevægelse**

### **Kost- og bevægelsespolitik for børn og unge i Gribskov Kommune**

Forældre har hovedansvaret for deres børns kostvaner og fysiske aktivitetsniveau. De kommunale tilbud og medarbejdere har et medansvar og skal være med til at sætte sund kost og bevægelse på dagsordenen gennem leg, læring, oplysning, inspiration, undervisning, tidlig indsats ved begyndende overvægt eller andre bekymringer for et barn eller en ungs sundhed og trivsel.

Gribskov Kommune arbejder med et bredt sundhedsbegreb. Det vil sige et sundhedsbegreb, som ikke alene handler om fravær af sygdom, men også om fysisk, psykisk og social velvære. Se Gribskov Kommunes [Sundhedspolitik](#) og [Forebyggelsesstrategi](#).

Sund kost og et højt dagligt aktivitetsniveau er med til at udvikle aktive børn og unge, som bedre kan koncentrere sig og få udbytte af leg og undervisning. En sund mad- og bevægelseskultur hos børn og unge skaber gode vilkår for et sundt og godt liv og forebygger sygdomme.

**Det er derfor Gribskov Kommunes vision, at alle børn og unge spiser sundt hver dag, er fysisk aktive minimum 60 min. om dagen og opbygger en sund livsstil.**

Det kræver, at forældre og medarbejdere tager ansvar for børn og unges trivsel og sundhed, og at børnene selv tager ansvar for deres egen og hinandens sundhed. Det kræver også, at forældre, børn og unge samt medarbejdere alle har viden om, hvad der er sundt.

Kost- og bevægelsespolitikken gælder for alle kommunale tilbud til børn og unge. Den udgør således en ramme for daginstitutionerne, dagplejerne, skolerne, fritidsordningerne og klubbernes madtilbud og -kultur samt for deres prioritering af bevægelse og motorik i dagligdagen.

Børneudvalget vægter lokal forankring og plads til forskellighed. Derfor er Kost- og bevægelsespolitikken også ment som inspiration og videnskilde for de lokale ledelser, brugerbestyrelser og samarbejdsudvalg, køkkenpersonale mv., der med afsæt i politikken skal udarbejde lokale handlingsplaner for håndtering af kost og bevægelse i den pædagogiske hverdag.

## **Kost**

Børn og unge vælger sund mad, hvis der er et ordentligt udbud at vælge imellem. Børn og unge vil gerne have kvalitet og en god oplevelse, når de spiser.

Den mad, vi giver børnene i de kommunale dagtilbud, dagplejer, skoler, fritidsordninger, klubtilbud mv. skal følge Fødevarestyrelsens anbefalinger.

### **Fødevarestyrelsens 8 kostråd:**

1. Spis frugt og grønt – (børn fra 4 til 10 år anbefales at spise 300-500 g., mens børn over 10 år anbefales at spise 600 g. om dagen)
2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris, eller pasta og groft brød – hver dag
4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
5. Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret – og bevar normalvægten
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv – børn og unge bør mindst være aktive 60 minutter om dagen.

10.

Børn og unge skal have en god energibalance i løbet af dagen. Den kan sikres ved at indtage tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider om dagen. Mange børn får disse måltider, mens flere unge springer både hoved- og mellemmåltider over. For at sikre at unge spiser sundt og jævnt i løbet af dagen, har både unge, forældre og medarbejdere en fælles opgave i at etablere en hensigtsmæssig kultur omkring måltiderne.

Kosten skal være varieret og laves af så friske råvarer som muligt. Derudover skal selve spisesituationen give børn og unge gode madoplevelser i socialt samvær med hinanden. Det er derfor en pædagogisk opgave at skabe ro og tryghed ved måltiderne.

Børn og unge skal opleve, at der er forskel på hverdag og fest. For mange børn er det særlige ved at have fødselsdag, at de er festens eller dagens midtpunkt - det skal de naturligvis fortsat være. I løbet af året fejres dog mange fødselsdage, mærkedage og højtider i de kommunale institutioner. På disse dage har der igennem flere år været en kultur, hvor der serveres slik, kage, sodavand og andre usunde fødevarer. I løbet af et år kan det blive til rigtig mange dage, hvor børn og unge indtager usund mad.

Det er vigtigt, at børn, unge, forældre og medarbejdere sammen tager stilling til, hvordan kulturen omkring fødselsdage og lign. kan ændres i en mere sund retning. Fx har flere institutioner udarbejdet idekataloger med forslag til, hvad man kan lave, når der holdes fødselsdag, og hvad forældrene kan tage med i institutionen for at gøre fødselsdagen særlig for netop deres barn, men med en begrænset mængde usunde madvarer.

### **Målsætninger**

At det er muligt at købe sunde og attraktive alternativer til madpakken i skoler og klubber.

At der lokalt etableres frugtordninger i skoler/FO'er.

At der etableres et netværk blandt køkkenansvarlige på skoler/FO'er.

At medarbejdere indtænker kost i forhold til pædagogiske læreplaner og centrale kundskabs- og færdighedsområder, påtager sig den pædagogiske og faglige opgave at lære børn og unge om kost og fremstår som forbilleder for børn og unge.

At der er gode rammer for de måltider, der indtages i de kommunale institutioner - at der er tilstrækkelig tid, egnede lokaler og en rar atmosfære.

At kommunen stiller krav til hallerne om, at den mad, der kan købes/tilbydes, lever op til Kost- og bevægelsespolitikken anbefalinger, når børn og unge deltager i kommunale arrangementer i haller.

11.

### **Bevægelse**

Børn og unge bevæger sig, fordi det er sjovt, og ikke fordi det er sundt. Fysisk aktivitet og bevægelse styrker børn og unges koncentration, sprogtilegnelse, motoriske udvikling og sociale kompetencer.

Mindre børn kan slet ikke lade værre med at bevæge sig, men interessen og fantasien for at bevæge sig daler med alderen. I de første skoleår er børn meget fysisk aktive helt af sig selv. Der er dog nogle børn, som allerede i denne tidlige alder mister lysten til at være fysisk aktive. Det er derfor vigtigt, at de voksne hjælper til og opfordrer til fysisk aktivitet og motion.

I teenagealderen falder mange unge fra fritidsaktiviteter og sport. For mange er det simpelthen ikke længere smart eller sejt at dyrke motion eller bevæge sig. Derfor er det vigtigt at hjælpe børn og unge med at finde på sjove og alderssvarende måder at være fysisk aktive på. Det stiller både krav til de kommunale institutioner og til forældrene.

Gribskov Kommune vil gerne have aktive og glade børn og unge. Derfor har både daginstitutioner, dagpleje, skoler, fritidsordninger, klubber og ungdomsskolen fokus på at hjælpe børn og unge med at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til fysisk aktivitet og bevægelse.

### **13. Sundhedsstyrelsen anbefaler at:**

børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet. De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter efter skole, eller 6 gange 10 minutter i løbet af dagen.

børn og unge under 18 år mindst to gange om ugen fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet af 20-30 minutters varighed.

15.

### **Målsætninger**

At medarbejdere indtænker bevægelse og fysisk aktivitet i forhold til pædagogiske læreplaner og centrale kundskabs- og færdighedsområder, påtager sig den pædagogiske og faglige opgave at lære børn og unge om bevægelse og fysisk aktivitet og er med til at give børn og unge glæde ved og lyst til fysisk aktivitet og bevægelse og fremstår som forbilleder for dem. Samtidig er det et mål, at forældrene tager ansvar for, at deres børn er fysisk aktive og bevæger sig dagligt.

At alle institutioner tænker kreativt og igangsætter endnu flere aktiviteter i løbet af dagen. Herunder at skoler/FO'er indtænker muligheder for bevægelse i frikvarterer og efter skoletid fx via etablering af legekasser og legepatruljer samt bevægelsestilbud efter skoletid.

At børn og unges motoriske udvikling fremmes ved, at de kommunale institutioner arbejder målrettet med bevægelse i dagligdagen. For at nå dette mål er det nødvendigt, at der lokalt arbejdes på bedre udnyttelse af lokaler til bevægelse og dermed indretning af lokaler, der stimulerer til motorisk udvikling, at de professionelle efteruddannes, at der arbejdes med bevægelse og idræt samt at der etableres et netværk blandt videnspersoner.

At medarbejdere handler tidligt ved bekymring for børn og unges sundhedstilstand.

## **Generelle målsætninger for Sankt Helene Skole:**

Skolen anerkender, at sund kost har positiv betydning for elevernes faglige og personlige udvikling, herunder for trivsel og læringsmiljøet på skolen. Skolen er også opmærksom på, at sunde principper for ernæring har en positivt afsmittende effekt i klasser og mindre grupper. Ernæring er derfor både et privat og et fælles anliggende.

Skolens medarbejdere, såvel lærere som pædagoger, vil arbejde for at eleverne tilbydes sunde hoved- og mellemmåltider i kantineordninger, fritidsordninger og i forbindelse med undervisningen.

Skolen vil arbejde for at understøtte og udvikle elevernes viden om sund kost ved at inddrage ernæringsspørgsmål i undervisningen, når det er muligt og relevant.

## **Det betyder i det daglige på Sankt Helene Skole, at:**

Skolens medarbejdere støtter i det daglige op om forældrenes ønske om sunde madvaner, både i tale og handling.

Skolen evaluerer løbende nuværende og fremtidige kantineordninger ud fra ernæringsmæssige standarder, gerne med bidrag fra elever og forældre.

Skolen opfordrer forældre til at hjælpe eleverne med at medbringe sunde madpakker uden slik og slik-lignende madvarer.

Lærerne har et dagligt ansvar for at sikre tilstrækkelig tid og ro omkring spisepauserne.

Skolebestyrelsen udarbejder forslag til alternativer til slik og kage i forbindelse med fester, fødselsdage og 'belønninger' i det daglige. Disse alternativer kommunikeres løbende til elever og forældre.

Skolen opretholder en løbende dialog med områdets børneinstitutioner for om muligt at kunne bygge videre på sunde kostprincipper og projekter, som nye elever bringer med sig til skolen.

Når det er relevant og nødvendigt, forklarer skolens repræsentanter eleverne (og evt. deres forældre) hvad baggrunden er for de sunde valg.

### **Implementerede initiativer fra 2012-13:**

En årlig sundhedsuge, hvor der er fokus på kost og bevægelse

Arrangementerne i skolens regi skal være sundhedsfremmende

At der tilbydes sund mad til fester på skole og FO

At de fleste ansatte i FO har gennemgået en idrætsuddannelse med fokus på krop og bevægelse

At alle børn tilbydes aktiviteter med fokus på bevægelse dagligt i FO

At eleverne ikke belønnes med slik af lærere og pædagoger

At ledelsen aktivt bakker op omkring kostpolitikken på skolen

## Konkrete initiativer fra 2013-14:

Tilbud om morgenmad til alle elever mellem 7.30 – 8.00 – der tilbydes havregryn og mælk i udkolingen, da det tidligere er afdækket at det er blandt de store elever der er et behov. Træder i kraft efter nytår. Serveres i blok F. Pedellerne handler ind og stiller det frem. Klasserne vælger en duks der står for oprydning.

Fokus på den cafe mad der tilbydes i FO regi – begrænset sukker. Lødig kost i cafe og ved aften arrangementer. Der serveres ikke sodavand og slik.

+	%
Rugbrød	Toastbrød
Sundt pålæg	Hvid pasta etc.
Frugt og grønt	Kage
Grov boller	Knækbrød, skorper etc
Fuldkornspasta, ris etc	Pålægsschokolade

Træder i kraft efter nytår.

Fælles idrætsdag i Sankt Helene Børneby d. 11. oktober 13.

Samarbejdet med idrætsforeningerne går fra at være et projekt til at være en del af den samlede pakke på SHS FO.

Daglige bevægelsesbånd i indskolingen – skal de implementeres på mellemtrinnet og i udkolingen - tænkes ind som en del af læringsreformen.

Vi voksne er rollemodeller – fælles fokus og forpligtigelse

Fællesarrangement for elever og forældre i udkolingen med oplysning og information om kost og sundhed. Kobles sammen med sundhedsugen i uge 15. Allan kan inddrages i planlægningen.

Der udarbejdes retningslinier i samarbejde med lærerkollegiet for hvad skolen serverer ved særlige lejligheder som f.eks. fastelavn, jul, fester etc, med henblik på, at begrænse mængden af slik og kage.

Fra 1. januar 2014 er der ikke faste kagedage/kageordninger i klasserne.

Skolemaden. Det vil være dejligt hvis vi kan tilbyde ”panikkøb” - mad der kan købes direkte uden forudgående bestilling. De store ønsker sandwich eller lignende. Der arbejdes videre med ideen.