

## Principper for sundhed og kost på Brændgårdskolen

Forældrene har ansvaret for børn og unges sundhed og kostvaner, men skolen skal være med til at skabe gode rammer for at udleve sunde kostvaner og understøtte forældres tiltag.

På Brændgårdskolen er sundhed helhedspræget. Det vil sige, at sundhed gælder såvel fysisk, mentalt som trivselsmæssigt. Kropsligt velvære dækker både over fysisk aktivitet, madvaner, sociale relationer og restitution, så sygdomme kan forebygges. Skolen står for et mindset, der er udviklende, hvor eleverne får undervisning i, at de er medskabende i deres eget liv og har mulighed for at træffe valg for eget velbefindende.

I skolens hverdag er det **ikke** tilladt for eleverne at medbringe og nyde slik, chips og sodavand/energidrik.

Brændgårdskolen er røgfri. Dette betyder, at både elever og ansatte **ikke** må ryge, dampe, benytte snus eller indtage andre former for tobak.

For at styrke sundheden er det meste understøttende undervisning på skolen konverteret til bevægelse og motion i form af USU-idræt.

### Målet for Brændgårdskolens principper:

- At gøre eleverne bevidste om vigtigheden af sunde kostvaner
- At opøve eleverne i muligheden for at vælge sund og energirigtig mad
- At give eleverne trygge rammer, når de skal spise deres købte eller medbragte mad
- At støtte op om forældres arbejde med at få eleverne til at spise sundt
- At tilskynde eleverne til at fravælge mad og drikke med stort indhold af sukker og fedt

### Skolens kostprincip er opdelt i 4 områder:

- Den daglige madpakke
- Skoleboden (kun på Brorsonsvej)
- Skolemad leveret udefra i forbindelse med talentklassernes madordning.
- Alternative dage og særlige lejligheder

### Den daglige madpakke

Der informeres hvert år ved forældremødet om vigtigheden af gode kostvaner.

**Idrætsskole ▪ Musikprofilskole ▪ International linje ▪ Talentklasser**  
*- Vi styrer mod stor faglighed, sundhed, sang, sprog & sammenhold*

Forældrene informeres om, at små mellemmåltider er vigtige – gerne ved, at man sender frugt med barnet i skole. Madpakken skal være afpasset efter barnets alder og behov.

Skolen tilstræber:

- At der afsættes fælles tid til at spise i klasselokalet, hvor der er en lærer til stede i klassen i grundskolen.
- At der skabes ro og hygge, mens der spises
- At punktet tages op på forældremødet i august/september

Der er vandautomater tilgængelige på skolen, så eleverne gennem skoledagen har adgang til afkølet drikkevand.

### **Skolebod (på Brorsonsvej)**

Skoleboden tilbyder lidt supplement til madpakken.

Her vil vores salg af brød være baseret på fuldkorn.

Drikkevarer med højt sukkerindhold sælges ikke.

Skolen er med i frugtordning. Så alle elever på skolen får udleveret et stykke frugt hver dag.

### **Skolemad (talentklasserne)**

Vi ønsker et sundt udbud af mad på vores skole. Derfor skal der tilbydes måltider, der indeholder en god variation af næringsstoffer og giver god mæthed.

Retterne som tilbydes tilstræbes at efterleve de nye officielle kostråd fra Fødevareministeriet, der blev offentliggjort den 7. januar 2021. Her er hovedpunkterne:

- Varieret kost
- Meget grønt i form af grøntsager og frugt
- Fuldkorn
- Mindre kød – gerne fisk og gerne erstattet af bælgfrugter.

### **Alternative dage og særlige lejligheder**

På alternative dage som fx lejrskole og ved særlige lejligheder som fx fødselsdage, julehygge, skolefester og ved trivselsarrangementer, kan kostprincippet fraviges.

Godkendt af skolebestyrelsen den 2. februar 2021.

**Idrætsskole ▪ Musikprofilskole ▪ International linje ▪ Talentklasser**  
*- Vi styrer mod stor faglighed, sundhed, sang, sprog & sammenhold*