

### **Kost og sundhed på Vestskolen.**

#### **Sammenhæng**

##### **Uddrag af Faxe Kommunes politik for mad, måltider og bevægelse:**

Med den nye sundhedslov i år 2005 fik kommunerne ansvaret for at skabe rammer for en sund levevis for borgerne. Kommunens politik betyder blandt andet, at skolerne skal understøtte og udvikle det eksisterende arbejde med mad, måltider og bevægelse.

Ønsket er at styrke skolen i dens rolle, som aktiv medspiller i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde omkring mad, måltider og bevægelse.

Politikken er funderet på en erkendelse af, at sundhed er et fælles ansvar,

De steder, hvor Faxe Kommune har ansvar for produktion, servering og salg, indebærer dette at:

- Frisk frugt, grønt og fiberrige måltider dagligt er tilgængeligt.
- Der er fokus på fiberindholdet i brød.
- Usunde, fede og søde fødevarer ikke sælges og udbydes.
- Der ved mødeservering serveres sund mad og sunde snacks.

##### **Vestskolen:**

På Vestskolen mener vi, at motion, mad og måltider skal være en integreret og prioriteret del af skolens hverdag. Der er evidens for, at fysisk aktivitet fremmer læring og dermed udbytte af undervisningen. Kostpolitikken skal være med til at understøtte, at vores elever bliver så dygtige, de kan. Det mål kan vi bedre nå, når vi til stadighed har fokus på kost og bevægelse som en grundsten til god indlæring og trivsel.

Det betyder, at når det falder naturligt i forhold til klassens undervisning, tales der om kost og bevægelse i alle klasser.

Mad og måltider er ikke kun næring, men handler også om identitet og sociale tilhørsforhold. Måltiderne skal være sociale samlingspunkter, som kan være med til fremme trivslen.





## Center for Undervisning - Vestskolen

### **Formål og mål**

#### **Formålet er:**

- At Vestskolen er en aktiv medspiller i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde omkring mad, måltider og bevægelse
- At skabe sunde kostvaner hos eleverne i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- At skolen i samarbejde med hjemmene medvirker til, at eleverne får sunde kost- og bevægelsesvaner

#### **Målet er**

- At eleverne lærer og forstår sammenhængen mellem kost, motion, trivsel og livskvalitet.
- At eleverne udvikler handlekompetence i forhold til mad, måltider og bevægelse, der sætter dem i stand til at træffe sunde valg og udvikle sunde vaner.
- At skolens rammer og organisering inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om
- At forældre medvirker til, at der ved fødselsdage m.m. uddeles sunde alternativer frem for usunde, fede og søde fødevarer

**Skolens ledelse kan ved særlige lejligheder suspendere kostpolitikken**





## Center for Undervisning - Vestskolen

### Rammer for sundhedsarbejdet i relation til skolens værdier:

#### Ansvar:

- Eleverne skal lære at skelne mellem hverdag og fest og forstå, at sundhed er et spørgsmål om balance
- Det er forældrenes ansvar, at indholdet i elevernes madpakker og drikkedunke lever op til Vestskolens principper for kostpolitik.
- 

#### Respekt:

- at lære at holde sig selv sund

#### Omsorg:

- Sundhed er ikke kun kost, men trivsel på alle planer
- Eleverne skal opleve glæden ved at bevæge sig gennem opmuntring og motivation

#### Fællesskab:

- Sundhed skabes i fællesskab mellem elever, forældre, lærere/pædagoger og skolens øvrige personale
- Gennem fælles forståelse og samvær skabes de bedste betingelser for gode kostvaner, sundhed og trivsel.

#### Mangfoldighed:

- Skolen henter inspiration af andre kulturers madtraditioner
- Nye motionsformer inddrages i undervisningen
- Eleverne præsenteres for forskellige kost- og motionstilbud

Godkendt på skolebestyrelsesmøde den 12. december 2014

