



Gode kostvaner for Mørke Skole & Børnehus

Dette kostprincip skal danne grundlag for, hvordan forældre, elever, skole og børnehus i samarbejde kan være med til at sikre elevernes/børnenes sundhed og indlæringssevne. Eleverne skal oplyses, så de kan træffe nogle sunde og fornuftige valg. Det betyder i praksis, at sund kost og motion i videst muligt omfang skal tænkes ind i undervisningen og i de fysiske og sociale rammer omkring spisepauser og aktiviteter. Arbejdet kan inspireres af de overordnede retningslinjer og anbefalinger for sammensætning af kost udarbejdet af Fødevarestyrelsen og Syddjurs Kommunes overordnede mad- og måltidspolitik.

[fødevarestyrelsen](#); [overordnet-mad-og-måltidspolitik](#).

Princip for gode kostvaner skal være med til at sikre, at alle forældre og elever på skolen/i børnehuset tager ansvar for, at skolens elever spiser sundt og varieret, både hjemme og på skolen/i børnehuset. Dette skal være med til at sikre, at eleverne på skolen får de bedste muligheder for god indlæring og trivsel. Dette princip understøtter, at viden om kost, ernæring og sundhed kan være med til at lægge kimen til et sundt og langt liv.

Ved særlige hyggestunder i løbet af året, kan det aftales med lærere /pædagoger, at der må spises kage eller lignende.

Eleverne må gerne dele frugt eller slik ud i forbindelse med fødselsdage under forudsætning af, at det spises i klassen.

Ved ekskursioner, hytteture og lejrskoler bestemmer lærerne, om der må medbringes slik eller lommepenge og i givet fald i hvilket omfang.

Juni 2023