Rammer for kost – Sankt Birgitta Skole

Formål og ansvar

På Sankt Birgitta Skole anerkender vi, at kosten spiller en væsentlig rolle for elevernes trivsel, læring og sundhed. Vi samarbejder med forældre for at sikre en sund kost, der giver energi til en aktiv og lærerig skoledag. Det er forældrenes ansvar at sikre, at deres barn møder op mæt og med en nærende madpakke.

Madpakker og måltider

Vi opfordrer til, at madpakker består af:

- **Groft brød** med magert pålæg.
- **Frugt og grøntsager** som en fast del af madpakken.
- Udelukkende **vand** med i drikkedunkene – Energidrikke er absolut ikke tilladt.

Madpakker spises i fællesskab i klassen. De yngre elever har voksenstøtte under måltiderne. Når klassen er på tur, bør madpakken være let at håndtere.

Fødselsdage og særlige lejligheder

Fødselsdage er en særlig begivenhed for den enkelte elev, og klasserne markerer det på forskellige måder – nogle synger, andre flager, og nogle har deres egne traditioner.

Det er almindeligt, at der deles noget ud i klassen, og skolen oplever stor variation i, hvad der medbringes. Vi ser det som en fælles beslutning mellem forældre og klasseråd at vælge den ønskede tilgang.

Vi opfordrer forældrene til at vælge sunde alternativer som frugt og grønt frem for sukkerholdige snacks. På mærkedage balancerer vi mellem traditioner og sundere valg.

Dialog og vejledning
Hvis personalet oplever, at et barns kost påvirker energi eller trivsel, kontakter vi forældrene for en konstruktiv dialog. Vi deler også gerne inspiration og tips til sunde madpakker.

SFO

Eleverne kan medbringe et mellemmåltid, som er mættende og nærende. Måltidet bør passe til den tid, som barnet er i SFO.

- **Morgenmad**: Havregryn, fiberrige produkter, brød med syltetøj eller ost samt minimælk og vand.
- **Fredagscafé**: Et sundt og varieret tilbud med frugt, råkost, hjemmebagt brød eller en sund snack. I visse tilfælde kan der også serveres hjemmebagt kage, pastasalat, suppe eller lign.

Sundhed og bevægelse

Vi ser kosten som en del af en sund og aktiv hverdag. Bevægelse er en naturlig del af skoledagen, og vi tilskynder til daglig fysisk aktivitet, der styrker både fællesskab og trivsel.

Alle er velkomne til at søge råd og vejledning hos sundhedsplejersken, hvis der er behov for det.

For yderligere inspiration henviser vi til **www.altomkost.dk**

03.2025