

Kostpolitik for Frederiksgård Skole/KKFO

Dette er den overordnede kostpolitik, som gælder for både skolen og fritidsdelen. Når der i det følgende tales om ”skolen”, menes der således både skole, KKFO og klubtilbud. Alle forældre skal kende kostpolitikken og personalet kan gå i dialog med forældrene om hensigtsmæssig sammensætning af elevernes kost i skoletiden.

Mad og måltider på Frederiksgård

Kosten har stor betydning for børns vækst, udvikling og forebyggelse af sygdomme senere i livet. Når børn tidligt lærer at spise sundt, lægges grunden for gode kostvaner resten af livet. En grundlæggende sund og varieret kost hjælper til at forebygge over- og undervægt, huller i tænderne samt livsstilsrelaterede sygdomme som diabetes og hjerte/karsygdomme. Børn, som får deres næringsbehov tilstrækkeligt opfyldt, har lettere ved at koncentrere sig i undervisningssituationer og generelt bedre forudsætninger for at trives og udvikle sig. De måltider, børnene tilbydes på Frederiksgård Skole/KKFO, udgør en væsentlig del af deres samlede kost, og vi bærer som skole et ansvar for at bidrage positivt til børnenes udvikling af sunde kostvaner. Når skolen køber produkter, tager vi derfor stilling til produktionsmetoder, økologi og bæredygtighed, nøglehulsmærket og de officielle kostråd¹. Ligeledes er vi opmærksomme på så vidt muligt at undgå madspild.

I tillæg til det ernæringsmæssige har de fælles måltider på skolen også et pædagogisk sigte og spiller en vigtig rolle for arbejdet med at skabe positive sociale fællesskaber. Måltiderne på Frederiksgård har læringsmæssige og pædagogiske formål og skal ses i sammenhæng med skolens øvrige aktiviteter, herunder undervisningen i faget Madkundskab. Ligeledes indgår Madskolen som en pædagogisk ramme, hvor elever kan deltage, og indgå i madproduktionen. Vi anskuer således sund kost ud fra et helhedsperspektiv, hvor det ikke blot handler om, hvad der er på tallerkenen, men også om måltidets sociale aspekter og om vigtigheden af madglæde og et positivt kropssyn. På Frederiksgård er vi derfor optagede af at skabe en struktureret og overskuelig ramme for måltiderne således at vores elever får mulighed for at indgå i positive samspil med andre elever og voksne. Måltiderne er et oplagt rum til at arbejde med elevernes sociale kompetencer og selvhjulpethed, og det er vigtigt at eleverne får mulighed for at deltage i fx borddækning, servering og afrydning i det omfang det giver mening for dem. Elever, der ikke er tilmeldt Madskolen, indgår på lige fod i fællesskabet om måltiderne. Under måltidet er der fokus på madlyst og ”mad-mod”, dvs. at børnene opfordres til at smage på, lugte til, se på eller røre ved maden, men de tvinges eller presses aldrig til at spise. Måltidet skal fremfor alt være en hyggelig og rar oplevelse, hvor der er tid til at nyde maden og spise sig mæt.

¹ <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig>

Hvorfor en kostpolitik?

Der har længe været fokus på det gode måltid på Frederiksgård, bl.a. gennem Madskolen og som en del af

undervisningen i Madkundskab. Den kostpolitik, som skitseres her, sigter mod at underbygge og styrke det

arbejde, som allerede foregår. Formålet er at skabe en fælles ramme for mad og måltider på Frederiksgård,

som er tydelig for alle børn, unge og voksne på skolen, og som kan fungere som en vejledning i arbejdet med at fremme elevernes sundhed og trivsel. Personalet indgår naturligt som rollemodeller i forhold til dette.

Retningslinjer for mad og måltider på Frederiksgård

1. Det er overordnet forældrenes ansvar, at eleven får en sund og varieret kost, der dækker elevens energibehov.
2. Skolen tilbyder frokost i skoletiden (for elever tilmeldt Madskolen) og frisk frugt/eftermiddagsnack. Elever, der kommer i morgenåbningen i KKFO'en, tilbydes mulighed for et morgenmåltid.
3. Der tages rimelige hensyn til kultur, religion og eventuelle kroniske lidelser/allergier. Forældre tilskyndes til at indgå i dialog med skolen om deres børns behov for særlige kosthensyn.
4. Eleverne har adgang til frisk drikkevand og støttes i at huske at drikke nok.
5. Sukkerholdige fødevarer som slik, chips, kage, kiks og sodavand hører ikke til i den almindelige skolehverdag, men kan indgå ved særlige lejligheder som fx fester, højtider/fælles traditioner, fødselsdage eller ture ud af huset. Herudover kan fx det at bage en kage eller spise en is i solen udgøre en pædagogisk aktivitet, og anvendes som led i arbejdet med det fællesskabende og i det relationelle arbejde med børn og unge.

I tråd med ovenstående henstilles der til, at elever ikke køber usunde mad- og drikkevarer i frikvartererne uden for skolens område. Hvis en elev medbringer fx sodavand eller slik er det op til personalet at træffe en beslutning om hvordan det skal håndteres, baseret på deres kendskab til eleven og ud fra en konkret vurdering af elevens dagsform. Et eksempel på håndtering kunne være en samtale med eleven og evt. dennes forældre. Hvis personalet vurderer, at det er hensigtsmæssigt at konfiskere slikket/sodavanden (og udlevere det igen ved dagens afslutning), skal det ske under nøje hensyn til elevens behov og med tanke på at undgå en konfliktsituation, hvor eleven eller personalet føler sig udsat.

Særligt om energidrikke:

Energidrikke er læskedrikke med et højt indhold af koffein. Den mængde koffein, som i dag tillades i en energidrik på 2,5 dl (dvs. en lille dåse), svarer ca. til den mængde koffein, der findes i en kop kaffe (2 dl). I tillæg til det høje koffeinindhold indeholder energidrikke ofte mere sukker end sodavand. Der findes ingen lov om, hvor gammel man skal være for at købe energidrikke, men Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke². Unge mellem 15-17 år tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein fra cola, kaffe eller te. På grund af det høje sukkerindhold anbefaler Fødevarestyrelsen dog, at unge drikker max 0,5 liter energidrik eller andre sukkerdrikke om ugen. Børn og unge, som indtager koffein i større mængder, kan opleve en række negative bivirkninger, herunder uro og rastløshed, irritation, koncentrationsbesvær og dårlig søvn. Ligeledes kan et for højt indtag af koffein lede til mavesmerter, hovedpine, kvalme, hjertebanken og muskelrystelser. Af disse årsager opfordrer vi vores elever til at begrænse indtaget af energidrikke mest muligt, og vi beder forældrene være opmærksomme på deres børns forbrug af energidrikke. Elever må ikke indtage energidrikke i hverken skole- eller KKFO-tiden og evt. medbragte energidrikke kan ud fra en konkret vurdering blive konfiskeret og udleveret i slutningen af dagen. En sådan beslutning skal, som i tilfældet med slik og sodavand, ske under hensyntagen til elevens dagsform og arousal, med fokus på ikke at stille eleven eller personalet i en udsat position under en konflikt. Når det gælder energidrikke, er alle medarbejdere rollemodeller i deres dagligdag, og skal understøtte at denne kostpolitik efterleves.

Vedtaget i SB 12.06 2025