

Mad- og måltidsprincip for Brobyskolerne

På Brobyskolerne mener vi, at sund, mættende mad og gode fælles måltidsoplevelser er vigtige elementer i børnenes hverdag og bidrager til god trivsel og læring. Vores mad- og måltidsprincip tager udgangspunkt i fødevarestyrelsens officielle kostråd og anbefalinger, som omsættes til praksis i et tæt samarbejde mellem skole, forældre og elever.

De syv kostråd		Anbefalinger til madpakken	
<ul style="list-style-type: none">• Spis planterigt, varieret og ikke for meget• Spis flere grøntsager og frugter• Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk• Spis mad med fuldkorn• Vælg planteolier og magre mejeriprodukter• Spis mindre af det søde, salte og fede• Sluk tørsten i vand		<ul style="list-style-type: none">• Fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød• Grønt – snackgrønt, salat eller grønt på brødet• På brødet – bælgfrugter, æg, ost eller kød• Fisk – forskellige slags fisk og skaldyr• Frugt – det friske og søde	
https://fvm.dk/foedevarer/mad-maaltider-og-sundhed/de-officielle-kostraad/		https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/hjaelp-til-madpakken	

Brobyskolernes rolle

Brobyskolerne sætter rammen for en stor del af børnenes måltider i hverdagen og har derfor ansvar for at denne ramme understøtter gode måltider, hvor den sunde mad bliver spist.

Brobyskolerne støtter blandt andet op om princippet ved at:

Oplyse om Brobyskolernes mad- og måltidsprincip i forbindelse med opstart i børnehave og ved skolestart samt give forældrene en introduktion til de officielle kostråd og anbefalinger til madpakkerne. Mad- og måltidsprincippet vil derudover blive drøftet løbende på klasserne i forbindelse med de årlige forældremøder.

Sikre at medarbejderne i børnehaven og på skolerne har kendskab til princippet, de officielle kostråd og anbefalinger samt fødevarestyrelsens anbefaling til rammer for det gode måltid i skolen og fritidsordningen (<https://altomkost.dk/anbefalinger-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-skolen-og-fritidsordningen/>).

I børnehaven tilbydes fælles måltidsordning, der lever op til de overordnede kostråd og tilgodeser børnenes behov. Maden leveres af Fru Hansens kælder og er et tilbud som forældrene stemmer om hvert andet år. Børnehaven sikrer at maden anrettes indbydende og sætter rammen for de fælles måltider.

Sikre gode rammer for måltidet, herunder

- Afsætte god tid til fælles måltider i børnehave, skole og SFO (fødevarestyrelsen anbefaler at der afsættes 30 min til frokostmåltidet <https://altomkost.dk/anbefalinger-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-skolen-og-fritidsordningen/>)
- Sikre at der altid er en voksen, som deltager i måltidet og bidrager til at måltider understøtter klassens sociale fællesskab fremfor at f.eks. skærm/medier bliver samlingspunktet
- Skabe bevidsthed hos skolens personale om at de er rollemodeller også i forhold til mad og måltider
- Sikre at eleverne involveres i at skabe en god måltidskultur på klassen
- Give mulighed for at madpakker og drikkevarer kan opbevares på køl

Minimere uddeling af søde, fede og salte madvarer i hverdagen, f.eks. i forbindelse med afslutning af fag, fejring/belønning, op til ferie, og erstatte det med aktiviteter eller oplevelser (f.eks. bage sammen, bevægelsesaktivitet, quiz).

Tilstræbe at mad- og måltidsprincippet også følges i forbindelse med arrangementer på skolen, hvor der indgår forplejning og salg af mad og drikke. Der kan være undtagelser, f.eks. skolefesten.

Jævnligt afsøge mulighederne for at få en sund og velsmagende skolemadsordning som kan være et alternativ til at medbringe madpakke hjemmefra.

Forældrenes rolle

Opbakning fra forældrene til Brobyskolens mad- og måltidsprincip er helt central for at vi lykkes.

Forældrenes rolle indebærer blandt andet:

- At sikre at børnene får en god og mættende morgenmad inden aflevering
- At sikre at børnene medbringer en madpakke, der sikrer mæthed til hele dagen i både skole og SFO, og tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger til madpakken
- At sikre at børnene medbringer drikkedunk, der indeholder vand, mælk eller andet usødet drikke


I forbindelse med mærkedage, såsom fødselsdage, kan barnet medbringe mad eller snacks til uddeling på klassen. Vi opfordrer til at det søde, fede og salte begrænses til én ting, f.eks. et stykke kage eller én flødebolle.

På hverdage er slik, sodavand og lignende ikke en del af skoledagen. Energidrikke af enhver art er ikke tilladt på skolens område.

Elevernes rolle

Vi forventer at eleverne udviser rummelighed i forhold til forskellige spise- og madvaner samt bidrager til at skabe gode fælles måltidsoplevelser med vennerne i børnehaven eller klassen.

Skolens elever har mulighed for at have skolebod, hvor der sælges små måltider, som supplement til øvrige madtilbud eller til madpakken. Ved planlægning af menu tages der udgangspunkt i fødevestyrelsens forslag til og anbefalinger for løssalg.

Fødevestyrelsens anbefalinger for løssalg	
<ul style="list-style-type: none"> • Hele stykker eller udskårede grønsager og frugter – tilbyd mindst to slags grønsager og frugter i løssalg • Boller, rugbrød, knækbrød – tilbyd fuldkornsbrøds mindst 4 ud af 5 gange • Pålæg f.eks. kombineret med et brødtilbud: hver gang I har 5 tilbud (måske over flere dage) vil den god fordeling være: 2 tilbud med bælgfrugter, 1 tilbud med fisk, 1 tilbud med kød og 1 tilbud med æg • Små portioner nødder • Søde sager – tilbyd kun kage, slik mv. i mindre portioner og højst en gang om måneden i skolen • Drikkevarer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Juice og smoothies – I kan tilbyde juice og smoothies uden tilsat sukker og max. 250 ml pr. portion ○ Mælk – det er muligt at tilbyde mælk i løssalg ○ Vand – tilbyd altid gratis vand 	 <p>Løssalg, søde sager og drikkevarer Hvis I tilbyder løssalg, så følg principperne for de relevante fødevestyrelser.</p> <p>Husk grøntsager og frugter Tilbyd mindst 2 slags grøntsager og frugter i løssalg.</p> <p>Færre søde sager og søde drikkevarer Tilbyd kun slik, kage mv. en gang i mellem – og i mindre portioner. I skoler højst en gang om måneden. Begræns udvalget af drikkevarer med tilsat sukker eller sødemidler til højst 1/4 af drikkevaresortimentet. Undlad helt at tilbyde det i skoler.</p> <p>Vand Tilbyd altid gratis vand.</p> <p>Mælk Det er muligt at tilbyde mælk i løssalg.</p>
<p>https://altomkost.dk/kostraad-til-maaltider/kostraad-til-maaltider-i-skoler-og-kantiner/principper-i-skoler-og-kantiner/loessalg-soede-sager-og-drikkevarer-i-skoler-og-kantiner</p>	

Udarbejdet juli 2023