

# Princip for sundhed på Brobyskolerne, afd. Pontoppidan, Allested-Vejle og Broholm

Princip for Sundhed har vi på Brobyskolerne valgt at inddele i tre underområder:

- 1) Kost
- 2) Bevægelse
- 3) Rusmidler

## 1) Kost

I følge Folkeskolelovens formål § 1 skal Folkeskolen i hele sit virke samarbejde med forældrene.

På Brobyskolerne ønsker vi at bakke forældrene op i deres bestræbelser på at sikre børnene sunde og gode kostvaner.

Det er forældrenes ansvar, at børnene får en sund kost, og at de møder parate hver dag til læring.

Et sundt liv er med til at give færre livsstilssygdomme, lavere sygefravær, større energi, bedre trivsel, større indlæringsevne og bedre selvværd.

Kostpolitikken skal ikke virke som en løftet pegefinger, men primært bygge på oplysning og indarbejdelse af gode vaner.

### **På Brobyskolerne har vi følgende kostregel:**

Kage, slik, saftvand og sodavand/læskedrikke må kun indtages ved særlige lejligheder; f.eks. ved fødselsdag, skolefester, højtider, kulturelle begivenheder og traditioner samt arrangementer/ture ud af huset.

Der skal være forskel på hverdag og fest. Er man i tvivl, aftaler man det med personalet.

### **På Brobyskolerne tager vi udgangspunkt i de officielle 10 kostråd fra**

#### **Fødevarestyrelsen:**

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

### **Forældreinddragelse**

Fremover skal kostpolitikken gennemgås på det første forældremøde i 0.klasse og tages op på forældremøder på alle årgange ved behov både i børnehave og skole/SFO.

På [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) og [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) kan I/du finde mere information om de officielle anbefalinger om sund kost.