

## Mad- og måltidspolitik for Ubberud skole.

### Hvorfor en mad- og måltidspolitik?

At spise varieret og at være mæt er medvirkende til at styrke børns koncentration og indlæringsevne, så de på den måde får et større udbytte af den givne undervisning.

Mad- og måltidspolitikken er vejledende, og er et udtryk for skolens ønske om at give eleverne de optimale forudsætninger for at lære samt fremme personalets arbejdsvilkår, herunder lærere og pædagogers undervisningsvilkår.

**Hvem er omfattet?** Mad- og måltidspolitikken er gældende for alle elever på skolen samt for fritidsordningen (UFO).

### Formålet med mad- og måltidspolitikken:

- At skabe optimale læringsvilkår for eleverne.
- At eleverne får viden om kostens betydning og kendskab til fødevarestyrelsens officielle kostråd (side 3).
- At eleverne udvikler en holdning til hvad en varieret kost er.
- At skolen forholder sig til aktivt til Odense kommunes strategi på mad- og måltidsområdet.

### Hvad forventer skolen?

- At alle elever, som udgangspunkt, har spist morgenmad inden de møder i skole.
- At alle elever har madpakke med, der tager højde for en lang skoledag og følger fødevarestyrelsens officielle kostråd.
- Deles der ud i klassen til fødselsdage, skal dette begrænses til fx én flødebolle eller et stykke kage. Man kan også vælge at uddele frugt eller grønt. Det frabedes, at der uddeles drikkevarer, dels af hensyn til sundhedsaspektet og dels af hensyn til tidsforbruget.

### Børnemiljøet:

I forbindelse med spisepausen tales der om kost og gode madpakker på årgangene, f.eks. hvad der mætter bedst, hvad der er godt at spise først fra madpakken, vigtigheden af at spise morgenmad, 10'er mad, sin madpakke og eftermiddagsmad i UFO.

I forbindelse med fordybelsedage kan der være tilrettelagt dage som omhandler kost og kostrådene, alt efter skoleårets årsplaner.

I UFO er der fredagsmad – oftest er der tale om sund kost.

### Ungemiljøet:

I faget madkundskab er et af målene at gøre eleverne i stand til at træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. Eleverne arbejder bl.a. med varieret kost, hygiejne, og produktion af egne opskrifter.

I sundhedsuger i ungemiljøet kan eleverne ligeledes stifte bekendtskab med kost og de officielle kostråd.

## 6 fælles politiske værdier i Odense kommunes mad- og måltidsstrategi "Sammen om bedre Måltider":

### 1. Gør måltidet til en stjernestund

Måltidet giver livsglæde og kvalitet i hverdagen. Gode rammer skaber trivsel, tryghed og hyggelige

### 2. Sæt gryden i kog

Lær at lave mad og lær det fra dig. Madlavning kan være et aktivt bindeled mellem kulturer og generationer og skabe både færdigheder,

### 3. Spis klogt og bliv klog

Maden laves med omtanke og afsæt i viden om god ernæring og giver gode betingelser for læring og livsudfoldelse.

### 4. Brug den fynske køkkenhave

Maden laves af friske råvarer af god kvalitet. De høstes lokalt og vælges med respekt for årstiderne. Dyrk det fynske og favn verden.

### 5. Nemt at vælge sundt

Lige og let adgang til god og sund mad er målet. Gode rammer og tilbud hjælper den enkelte til at vælge den gode og sunde mad. Viden og valg skal gå hånd i hånd.

### 6. Mærk på smagen

Mad der dufter godt, smager godt og ser lækkert ud, er med til at skabe nydelse. Mad kan vække alle sanser. Det kan give mod på at prøve noget nyt.



De officielle kostråd fra fødevarestyrelsen:



#### Relevante links

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk)

[www.skolemaelk.com](http://www.skolemaelk.com)

[www.mitliv.dk](http://www.mitliv.dk)

Retningslinjerne er besluttet i skolebestyrelsen d. 25.11.2019.