



Princip for sundhed – kost og motion

Forord

Sundhed er i mange sammenhænge sat på dagsordenen i vores samfund. Ligeledes har Thisted Kommune en kostpolitik som skolerne skal følge. Derfor er det også et vigtigt element at tænke ind i dagligdagen på Sjørring skole. På Sjørring skole har vi tradition for, at skolen i samarbejde med eleverne har en skolebod, hvor eleverne har mulighed for at købe sund mad som supplement til deres madpakke.

Skolebestyrelsen har udarbejdet nedenstående princip som omhandler kost og motion.

Vision

Sund kost og en sund tilgang til kosten skal være understøttet i dagligdagen på Sjørring skole, da det er med til at sikre de bedst mulige læringsbetingelser for eleverne. Bevægelse og motion samt elevernes viden herom, skal være en højt prioriteret del af skolegangen. Begge dele skal være med til at styrke elevernes fysiske udvikling men i den grad også deres psykiske udvikling, i form af bedre selvværdfølelse, sociale kompetencer samt respekt for kroppen og hinanden som enkelte individer.

Mål

Kost

Der skal være mulighed for at købe mad på Sjørring skole gennem skoleboden. Bodens indhold skal være sund mad med gode råvarer, som følger Thisted Kommunes kostpolitik og som eleverne efterspørger.

Der skal løbende laves status over bodens salg, så det sikres at de retter der kan købes er efterspurgt. Elevrådet skal i samarbejde med den ansvarlige for boden mødes to gange om året for drøftelse af bodens udvalg og salg. Elevrådet tager initiativ til at undersøge, hvad eleverne gerne vil have i boden, ligesom de tager initiativ til at indbyde den ansvarlige for boden til to elevrådsmøder om året.

Der bør være mulighed for, at få sin madpakke på køl i løbet af skoledagen.

Der skal være adgang til koldt vand via koldtvandsautomater for alle elever.

Der skal være fokus på spisesituationerne, hvor eleverne spiser sammen, som en socialiseringsproces, i ro og med god tid. Rammer for spisesituationerne aftales/sættes i afdelingerne.

Læring om sund kost og sunde råvarer inddrages i undervisningen, når dette har en naturlig sammenhæng.

Skolen tilbyder eleverne at købe mælk gennem Dansk Skolemælk

Motion

Skoledagen skal indeholde muligheder for bevægelse, både i frikvartererne, men også i undervisningen. Dette for at udvikle en bevægelsesopfattelse der tager udgangspunkt i elevens egen bevægelseskultur, så motion og idræt bliver en integreret del af elevernes personlighed. Bevægelse skal også tænkes ind i andre sammenhænge end i faget idræt, og gerne på tværs af klassetrin.

Idekatalog:

- Naturen i lokalområdet kan anvendes, når det er muligt.
- Sjørring skole har mountainbikes til rådighed.
- Inddragelse af bevægelsesambassadører.
- Det lokale foreningsliv kan inddrages.

Ved sundhed ift. Bevægelse, tænkes der også på de omkringliggende faktorer i det at bevæge sig, fx skal eleverne i samme omgang opnå et naturligt forhold og gode vaner ift. til omklædning, hygiejne mm .

Links:

Fødevarestyrelsens officielle kostråd: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Godkendt af skolebestyrelsen den 15. marts 2023.