

Kostpolitik

Elevernes grundlæggende daglige kost er et forældreansvar, og skolens tilbud skal ses som et supplement hertil.

Det betyder, at skolen forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen, og at eleverne enten har en madpakke med eller har penge med til indkøb i skolens bod, så de får noget at spise i løbet af skoledagen.

Skolen tilstræber, at den mad der udbydes i skoleboden, så vidt det er muligt følger de officielle kostråd samtidig med at varesortimentet tilpasses den aktuelle efterspørgsel. Der vil være varer i skoleboden, som kan kategoriseres som værende mindre sunde, men der er altid et sundere alternativ til disse varer som fx frugt, fuldkornsbrød og vand.

De officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg mere fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Spis mindre fedt
- Vælg magre mejeriprodukter
- Drik vand
- Spis mindre sukker
- Spis mad med mindre salt

Madpakker bør også indeholde "ordentlig" mad. Fordi man *af og til* har en lille godbid i form af kiks, mælkesnitte eller måske lidt hjemmebag hjemmefra med til dessert, er ikke noget vi hænger os så meget i, hvis bare madpakken også består af rugbrød, frugt og grønt.