



Lyst til leg - lyst til læring – lyst til livet

---

## Retningslinjer for kost og måltider på Solbjergskolen

Sunde kostvaner hos eleverne på Solbjergskolen, har betydning for elevernes koncentration og energi, så de kan få det bedst mulige udbytte af undervisning og fritidsaktiviteter.

### Morgenmad

- Vi forventer, at børnene har spist morgenmad, inden de møder i skole

### Frokost og mellemmåltider

- Vi anbefaler, at børnene har en sund madpakke med hjemmefra
- Vi anbefaler, at børnene drikker mælk eller vand til måltiderne
- Vi anbefaler, at børnene har frugt eller grønt med i skole som mellemmåltid

### Afvikling af hovedmåltidet:

- Vi prioriterer tid til måltidet, læreren/pædagogen er til stede og dermed ansvarlig for, at spisepause forløber roligt i indskoling og på mellemtrinnet. I udskoling er der tilsyn med eleverne. Eleverne i udskoling har i frokostpausen – mulighed for evt. at forlade skolen for at hente eller købe mad. For mad der købes og medbringes på skolen henvises til skolens kost anbefalinger. Kager, slik og lign, bør ikke være en del af skoledagen på Solbjergskolen, da sunde kostvaner, har betydning for koncentration og energi, og muligheden for det bedst mulige udbytte af undervisning og fritidsaktiviteter

### Skolemad

- Vi tilbyder et varieret udbud af sunde produkter der kan købes online via skolemad.nu.
- Skolebestyrelsen forholder sig til udvalget af produkter der tilbydes skolens elever via eksternt leverandør

### Kager, slik og lign.

- Som udgangspunkt skal kager, slik og lign, ikke være en del af skoledagen på Solbjergskolen. Ved særlige lejligheder kan dette fraviges
- Kager, slik og lign bør ikke indgå som faste tilbagevendende ordninger – ønskes den slags ordninger i klasser kan det i stedet være f.eks. – frugt – nødder – boller m.m.
- Kager, slik og lign. er forbeholdt fødselsdage, jubilæer og andre særlige begivenheder og i begrænsede mængder

*Vedtaget af skolebestyrelsen på Solbjergskolen april 2023*