



# PRINCIP

## Princip for kost og sundhed på Ellebækskolen

Dato

Lundegårdsvej 2  
4100 Ringsted

Maj 2021

### Indhold

- Sundhed, kost og motion er meget vigtige faktorer for barnets trivsel og udvikling, derfor forsøger vi at have et særligt fokus på dette emne.
- Når mange børn er sammen hver dag, er der mange vaner, gode som dårlige, der smitter. Derfor finder vi det vigtigt at finde nogle fornuftige aftaler/regler omkring mad og måltider. Disse aftaler beder vi alle bestræbe sig på at overholde.
- Børns sundhed er, efter vores opfattelse, et fælles anliggende mellem forældre og personale.
- Meget af barnets velbefindende og trivsel vil udspringe af god og nærende kost.

### Formål og mål

Formålet med princip for kost og sundhed på Ellebækskolen:

- Vores mål er, at den mad vi som skole giver eleverne, er sund, varieret, grøn, mager og uden sukker.
- Sund mad er fundamentet for trivsel og gode udviklingsbetingelser.

### Principper

- Den mad Ellebækskolen indkøber vil være sund og mættende og tilgodese de elever, der måtte følge en diæt, har allergi, sukkersyge, forskellige trosretninger o. lign.
- Det forventes at forældrene sikre frugt eller lignende til eftermiddagsmad
- Drikkevarer på Ellebækskolen er vand, mælk og te
- Ved børnefødselsdag gælder, at barnet skal have en god fødselsdag. Snak altid med personalet om, hvad barnet kan tænke sig at have med til uddeling. Hav altid tanke på, om et barn i klassen følger en diæt, har allergi, sukkersyge, forskellige trosretninger og lignende.
- Frugt fra egen have modtager skolen gerne i sæsonen.

### Andet