



Kostpolitik på Taastrup Realskole

Revideret den 8. august 2011

På Taastrup Realskole arbejder vi målrettet på at skærpe forældres, børns og det pædagogiske personales fokus på sunde kost- og bevægelsesvaner.

Overordnet mål:

- At skabe sunde kost- og bevægelsesvaner hos børn og unge i skolen med henblik på at fremme sundhed og velvære.
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- At samarbejde med forældrene så sundhed og kostvaner er en fællessag.

Delmål:

- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres medbragte mad, og at eleverne oplever måltidet som noget rart at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad og gode bevægelsesvaner.

Vi vil nå målene ved:

- At klasserne arbejder med emner, der er relevante for sundhed, hvor det naturligt indgår.
- At børnene har den nødvendige tid og ro til at spise: Spisepausen fra 11.35-11.55 er for alle Taastrup Realskoles elever med lærer til stede.
- At der er tid til frugt, sund snack eller "hurtigmad" i ti-frikvarteret 9.45-10.00.
- At sikre, at børnene kan få frisk mælk til frokost og i øvrigt har adgang til koldt, rent drikkevand og køleskab til madpakkerne.
- At orientere forældrene om skolens kostpolitik på klasseforældremøderne. Her drøftes forhold omkring madpakker og forplejning ved særlige lejligheder.

At erindre om, at klassens time er en undervisningstime, hvor der normalt ikke er servering. Fødselsdage fejres dog her én gang pr. måned for de børn, der har haft eller har fødselsdag i månedens løb. Det foregår i månedens sidste klassens time. Her er der mulighed for at servere også kager og andet sødt om ønsket. Skolen opfordrer forældrene til at koordinere mængden af søde sager, så børnene kan fungere videre resten af dagen.

Der fejres ikke fødselsdag i SFO med servering; men barnet fejres naturligvis!

- At SFO tilbyder de elever, der er tilmeldt morgen-SFO, et sundt morgenmåltid.
- At SFO desuden dagligt tilbyder hjemmebagt rugbrød som supplement til børnenes medbragte eftermiddagsfrugt samt alsidige bevægelsesaktiviteter som dødbold, fodbold, høvdingebold mv.

- At "Idræt, krop og ernæring" er en obligatorisk og væsentlig del af undervisningen i skolens 10. klasser.
- At inspirere og inddrage forældrene ved løbende debat i Egebladet.
- At offentliggøre skolens kostpolitik samt løbende tiltag vedrørende sunde kost- og bevægelsesvaner på skolens hjemmeside.
- At sikre det fælles afsæt og sætte kostpolitikken som fast punkt på dagsordenen for:
 - Skolebestyrelsen
 - Lærerrådsmøderne
 - Elevrådet
 - SFO

Temadage og uger:

- Ugen op til motionsdagen (uge 41) arbejder 0-8. klasse med krop, mad og bevægelse.
De enkelte klasser planlægger og gennemfører ugens indhold i samarbejde mellem lærere og elever.
Ugen afsluttes med den traditionsrige "Motionsdag" med løbe-, lege- og idrætsaktiviteter.
- Aktivitetsdag i 0-3. kl. afholdes én gang om året på TIK's udendørsarealer.
Her introduceres forskellige bevægelseslege, boldspil mv., som også forventes at inspirere børnene til lege i frikvartererne, i SFO og i fritiden.
- 8.-10. kl. afholder årligt "Sportsdag" med fokus på hockey og fodbold samt "Volleydag".

Kostpolitikken er gældende fra d. 1/9-08 og evalueres løbende af udvalget.