**Kostpolitik for Flakkebjerg Friskole**

En god ernæring er afgørende for børn og unges trivsel og læring. Derfor har vi på Flakkebjerg Friskole udarbejdet nogle vejledende retningslinjer for sund kost, som skal støtte sundhed og trivsel hos vores elever. Vores kostpolitik fungerer som en vejledning og en rød tråd i hverdagen. Vi ønsker, at alle elever trives, udvikler sig og uddannes til at træffe gode og sunde valg, så de kan opnå en sund livsstil.

Kost- og sundhedspolitikken er dynamisk og vil løbende blive opdateret med nye tiltag, efterhånden som idéer opstår og implementeres.

**Principper for arbejdet med kost**

* **Spisepauser:** Alle klasser har som minimum 15 minutters spisepause til indtagelse af madpakke og drikkelse sammen med en medarbejder. Dette sikrer, at eleverne får spist deres medbragte madpakker i ro og orden og i fællesskab med andre.
* **Læring:** Sund mad og drikke er en integreret del af læringsaktiviteterne gennem hele skoleforløbet. Arbejdet med mad og drikke skal øge bevidstheden om forskelligheder, såsom traditioner og kulturer.
* **Begrænsning af usunde fødevarer:** Usunde og sukkerholdige mad- og drikkevarer begrænses i skolens hverdag.

**Forventninger**

* **Morgenmad:** Eleverne får en god morgenmad hjemmefra, som giver energi til at starte dagen.
* **Madpakke:** Alle elever medbringer en sund\* madpakke, så de har energi til resten af skoledagen.
* **Forældreopbakning:** Forældrene støtter og bakker op om skolens sundhedspolitik.
* **Drikkelse:** Eleverne medbringer vand i drikkedunken. Kaffe, energidrikke o.l. er ikke tilladt.
* **Fødselsdage og andre særlige begivenheder:** Man må gerne dele ud på fødselsdage, og skolen serverer ved særlige lejligheder også søde sager
* **Kageordning:**Vi har ikke kageordninger i klasserne.
* **Allergener:**Vi tager ikke særlige hensyn til allergener i forbindelse med arrangementer, men vi opfordrer til, at berørte børn har noget liggende på skolen (i fx fryser). Der laves særlige aftaler med klasselæreren/skolen/SFO.

*\* En sund madpakke kan bestå af:*

* *rugbrød, grovboller*
* *brug både kød-, fiske- og grøntsagspålæg hver dag.*
* *vælg frugt og grønt som pålæg og pynt, det giver flot kulør, en dejlig frisk smag og ligger godt i maven.*
* *frisk frugt med til dessert.*

*Kilde Sundhedsstyrrelsens anbefalinger til sund mad*

Med disse retningslinjer og tiltag ønsker vi at skabe en sund og lærerig hverdag for alle elever på Flakkebjerg Friskole.

Vedtaget i bestyrelsen d. 30.01.2025