



# Klovborg Friskole

Kostpolitik

---

Det tilstræbes at kosten, der tilbydes på maddage, er

- fedtfattig
- fiberrig
- sukkerfattig
- med varieret anvendelse af frugt og grønt.

I undervisningen arbejdes med den sunde madpakke og de 8 kostråd.

Spis frugt og grønt 6 om dagen



Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen



Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag



Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager



Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød



Spis varieret og bevar normalvægten



Sluk tørsten i vand



Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen





Eleverne skal have mulighed for at stifte bekendtskab med

- mangeartede retter
- forskellige frugter og grøntsager.

Der tilbydes vand til maden.

Ved særlige lejligheder er det i orden, at der serveres sukkerholdige drikke eller juice.

Forældrene informeres om, hvad

- en madpakke
- og en drikkedunk bør indeholde,
- om hvad børn ernæringsmæssigt har behov for, for at klare en skoledag.



# Ugentligt råderum til tomme kalorier for børn 7-10 år





På klassens forældremøde hvert skoleår aftales retningslinjer forældrene imellem for,

- hvad eleverne medbringer til fødselsdage i gruppen/holdet.

Desuden informerer kontaktlæreren forældrene om,

- at skolen har en kostpolitik,
- og at slik, tyggegummi og chips ikke hører til på skolen til hverdag