



# 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