



lille skole - stort hjerte

# Ringsted Lilleskole

## Fordi vores børn er vigtige

---

### **Kost – og sundhedspolitik.**

#### **Kost, adfærd og indlæringsevne 3 overordnede mål for Ringsted Lilleskole.**

Formål:

- at lære børnene gode kostvaner og træffe sunde valg med henblik på fremme af sundhed og velvære
- at samarbejde med forældrene, så sundhed og gode kostvaner er en fælles sag
- at skabe ro og trygge rammer, så børnene forbinder det at spise med noget rart
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen

#### **Vi vil nå disse mål ved:**

- at klasserne arbejder med emner, der er relevante for kost og sundhed, hvor det naturligt indgår
- at satse på sæsonens friske råvarer i frugtfrikvarter og undervisning
- at børnene har adgang til koldt frisk vand
- at inspirere og inddrage forældrene
- at læreren er i klassen ved spisning og har ansvar for ro, hygge og tryghed
- at Fritidshjemmet støtter og fremmer de samme mål
- at der ikke må medbringes slik, saftvand, juice og cacao
- at ved fødselsdage og festlige lejligheder vil undtagelser forekomme
- at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen.
- Skolens kost – og sundhedspolitik skal være levende og i fortsat udvikling.
- Kost, sundhed og motion skal indarbejdes i temadage og emner hvor der arbejdes tværfagligt.