



## Baggrund for kostpolitik

Børn og unges livsstil/vaner indlæres tidligt i livet og derfor er de en vigtig målgruppe, i forhold til forebyggelse af overvægt. Samtidig har undersøgelser vist en stigning i overvægt, hvilket udgør en trussel for folkesundheden. Ydermere skaber sund mad og bevægelse bedre læring og trivsel for børnenes skolegang.

Mange børn og unge indtager størstedelen af deres måltider uden for hjemmet og for at understøtte overstående påstande, er det vigtigt at børn og unge har adgang til sund og varieret mad, vand og fysisk aktivitet (Fødevarestyrelsen, u.å).

## Ansvar

Kostpolitikken udarbejdes af kantinelederen i samarbejde med skolens MED udvalg.

## Målsætning

- At fremme sundhed og trivsel blandt eleverne, ved at implementere sundere tiltag i minikantinen(Mælkebøtten).
- Større fokus på sundhed i madkundskab.
- At fremme koncentration og trivsel blandt eleverne.
- At forebygge overvægt og livsstilssygdomme.
- At have større fokus på brugen af økologi. Der stræbes efter at opnå 60% økologi.
- At inddrage eleverne, for at skabe større interesse.

## Praksis

- Kantinelederen har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og har derfor den viden der skal til for at fremme sundhed blandt eleverne.
- Kosten skal følge de Nordiske næringsstofanbefalinger for børn i alderen 6-16 år. Derfor tages der udgangspunkt i de 10 kostråd.
- Der sælges ingen juice, sodavand og slik.
- Der stræbes efter at udbyde fisk, grøntsager og frugt hver dag.
- Der udbydes fødevarer, som er fuldkornsmærket og nøglehulsmærket.
- Undervisning i madkundskab, som både har en teoretisk og praktisk vinkel på sundhed.
- Foredrag og vejledning i sunde madpakker.
- Sundhedstips på forældreintra og hjemmeside.
- Børnene inddrages ved at de kan komme med ris og ros til Mælkebøtten. I den forbindelse sættes en postkasse op ved Mælkebøtten.

## Succeskriterier

- Flere undervisningstimer omkring sundhed.
- Aktiv deltagelse i undervisningen
- Interesse for sundere tiltag i mælkebøtten både blandt elever og forældre.
- Inddragelse af eleverne.
- Øget interesse for sunde madpakker hos gruppen der ikke handler i mælkebøtten.



## Evaluering

For at evaluere på kostpolitikken, kan kvalitative og kvantitative bruges til at måle udbyttet af tiltagene. Det kunne i denne forbindelse være tilfredshed, salg, koncentration og deltagelse blandt forældre og elever med udgangspunkt i enten spørgeskema, observation og mundtligt.

## Referencer

Fødevarestyrelsen - Politik for mad, måltider og bevægelse jf.

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/skoler/politik-for-mad-maaltider-og-bevaegelse/#.V6RO-2Zf0dU>