



Carl Nielsen-skolen

Lumbyvej 64

5792 Årslev

Tlf. 72533780

E-mail : cns@faaborgmidtfyn.dk

November 2022

Kostpolitik

En god ernæring er en forudsætning ikke alene for barnets trivsel, men også for indlæringen. Derfor har vi på Carl Nielsen Skolen udfærdiget nogle vejledende retningslinjer for den gode madpakke og de sunde mellemmåltider.

Gode madpakker og sunde mellemmåltider er vigtige for, at børnene:

- er motiverede og undervisningsparate
- får brændstof/energi til hjernen og har overskud til socialt samspil
- opbygger gode kostvaner

Når vores børn ikke får en sund madpakke:

- bliver de hurtigt sultne
- er de trætte og ukoncentrerede i skole/SFO
- mangler de overskud

Tips til en god madpakke:

- Godt rugbrød eller grovbolle
- Både kød-, fiske- og grøntsagspålæg
- Vand i vandflasken / evt. skolemælk
- Grøntsager og frugt

Tips til det sunde mellemmåltid:

- En grovbolle eller et stykke rugbrød med mager ost eller pålæg sammen med frugt.

For inspiration til den gode madpakke har Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri udarbejdet følgende pjece: <https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/gi-madpakken-en-haand-godt-for-sundhed-og-klima-pjece/>

Carl Nielsen Skolen anbefaler, at børnene **ikke** har følgende fødevarer med:

- Mælkesnitter/Kage
- Slik/Chips
- Juice/saftevand

Slik, kage, sodavand o.l. reserveres til mærkedage f.eks. fødselsdage, juleklipsarrangement o.l.

Skolebestyrelsen arbejder for, at det bliver muligt at tilbyde en madordning på skolen, men det forudsætter nye køkkenfaciliteter og har derfor en længere tidshorisont.

Vedtaget i Skolebestyrelsen 9. november 2022