

# Møn Skole – kostråd - forventninger og holdninger

På Møn Skole skal vi give alle børn de bedste vilkår for læring. Der er mange fronter vi kan arbejde på, men når det gælder, hvad børnene spiser og drikker, har vi brug for at få forældrene på banen.

*"Hvad man spiser er en privatsag" eller er det?*

Vores skolebørn har mange vilkår, som de må leve med. Nogle vilkår opleves som "modvindsfaktorer", som vanskeliggør børnenes muligheder for læring, trivsel og godt socialt samspil.

Den mad, børnene spiser, har stor indflydelse på, hvordan de trives. Der er direkte forbindelse mellem børnenes kost og deres velbefindende, trivsel, udvikling og læring.

Her kan børnenes forældre gøre en stor forskel. Børn, der får en god og sund morgenmad og har en sund og passende madpakke med i skole, vil have de bedste forudsætninger for at lære. Børn der ikke nyder denne omsorg må kæmpe ekstra hårdt for at få samme udbytte af undervisningen i skolen.

Forældrene kan give deres børn de bedst tænkelige vilkår for læring og trivsel i skolen ved at sørge for at give dem den bedst mulige kost.

Man kan altså hjælpe sit barn med at få en god skolegang ved at støtte op – også om maden.

Gode vaner tager tid, men er guld værd.

I skolebestyrelsen opfordrer vi til, at spisepausens længde og struktur jævnligt bliver taget op i klasserne og evt. diskuteres på forældremøderne.

**Hvad skal med i overvejelserne når der skal vælges mad til madpakkerne?**

*"De Officielle Kostråd"* giver gode guidelines til sund kost og underbygges bl.a. af følgende:

**Kulhydraters fart ind i blodbanen:**

<i>Sukker, honning, juice, mælkesukker, saft, slik</i>	<i>Styrtløber</i>
<i>Frugt, rosiner, dadler, guldkorn, kindersnitter</i>	<i>Løber</i>
<i>Lyst brød, kartofler, hvide ris, alm. Pasta</i>	<i>Går</i>
<i>Groft brød, brune ris, fuldkornsprodukter</i>	<i>Kravler</i>
<i>Grøntsager, bælgfrugter, nødder, kerner</i>	<i>Kryber</i>

*Jo større del af maden der kravler og kryber ind i blodbanen, desto mere stabilt blodsukker og mere harmoniske og læringsparate børn.*

Den gode madpakke skal altså rumme mest af det der kryber og kravler. Den skal være lækker, indbydende og frisk. Forældrene har ansvaret for kvaliteten, men barnet har selv haft indflydelse på indholdet.

**De officielle kostråd** er en rettesnor til at få en sund, varieret balance i det man spiser og drikker i en hverdag fyldt med madglæde. Spiser du efter kostrådene, er der plads til lidt af det hele.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere fibre og fuldkorn

**Det forventes at forældrene sørger for:**

- ✓ **At alle børn får et sundt og nærende morgenmåltid**
- ✓ **At alle børn har en sund madpakke**

**Møn Skole vil sørge for at udbuddet i skolens bod er godt og sundt og der skal være adgang til koldt drikkevand.**

**Undervisning i gode kostvaner skal indgå i undervisningen.**

**På skolen vil der være fokus på sundhed og god kost ved bespisning både i skolen og i SFO'en.**

Inspiration til madpakker og sund kost kan f.eks. hentes på

- [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)
- [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

Se f.eks. på you tube "De 10 kostråd".

Skolebestyrelsen Møn skole, 200120

# De officielle Kostråd

Spis varieret,  
ikke for meget  
og vær fysisk  
aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere  
med de officielle kostråd på  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Lev  
sundere  
følg  
kostrådene

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarercenteret

Læs mere på  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Spis frugt og  
mange grønsager

Spis mere  
fisk

Vælg  
fuldkorn

Vælg  
magert kød  
og kødpålæg

Vælg magre  
mejeriprodukter

Spis mindre  
mættet fedt

Spis mad  
med mindre  
salt

Spis mindre  
sukker

Drik vand

Læs mere på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

