



Princip for mad og måltider

Formål

Formålet med skolens kostpolitik er at fremme sundhed, trivsel og læring hos eleverne. Gennem sunde madvaner ønsker vi at støtte børns fysiske og mentale udvikling samt skabe gode rammer for koncentration og fællesskab i skoledagen.

Overordnede principper

- Skolen støtter op om sunde madvaner, både i undervisning, fritidstilbud og hverdag.
- Forældre og skole har et fælles ansvar for børns kost og trivsel.

Sund Madpakke Inspiration

En sund madpakke er afgørende for koncentration og energi i skolen. Fødevarestyrelsen anbefaler at fylde madpakken med inspiration fra "Madpakkehånden":

- Fuldkorn: Rugbrød eller fuldkornsbrød som base.
 - Grønt: Tilføj snackgrønt (f.eks. gulerodsstave, agurk, cherrytomater) eller salat på brødet.
 - Pålæg: Vælg magert pålæg som kød, fisk (f.eks. makrel i tomat), æg eller ost.
 - Frugt: Tilføj frugt som et frisk element.
 - Undgå søde drikke (sodavand, saftvand) – vand anbefales som eneste drik i skole- og fritiden. Sodavand kan tilbydes ved særlige lejligheder som duppetag eller klassefester
- Alternativ tilbydes der på skolen mælkeordning gennem "Skolemælk"

- Undgå slik, chokolade, chips og kage i dagligdagen. En lille sød ting i ny og næ, fx i forbindelse med fødselsdag, accepteres.
- En sund madpakke er sammensat, så barnet har energi og koncentration til hele skoledagen, inkl. Eftermiddagsaktiviteter, her kan det være nødvendigt at have en ekstra eftermiddagsmadpakke med i skole.

Fødselsdage og særlige lejligheder

- Fødselsdage må gerne markeres med noget enkelt. Vi opfordrer til sunde alternativer (fx frugtspyd, smoothies, grovboller), men har forståelse for forskellighed.
- Personalet kan hjælpe med ideer til sund fejring og koordinering i klassen.

Skolens tilbud og rolle

- Skolen har opstillet en vandpost på gangen og stiller drikkevand til rådighed i løbet af dagen.
- Eventuelle madordninger skal leve op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for skolemåltider.
- Sundhed og madvaner indgår som en del af undervisningen, særligt i fag som natur/teknologi, hjemkundskab og idræt.
- Personalet er rollemodeller og støtter op om politikken i hverdagen.

Samarbejde med forældre

- Forældrene informeres om kostpolitikken ved skolestart og ved skole-hjem-samtaler.
- Der er plads til dialog, og vi respekterer kulturelle og individuelle forskelle – inden for rammen af fælles mål om trivsel og sundhed.

For at understøtte det gode læringsmiljø er der på Gladsaxe skole forbud mod energidrikke

Gladsaxe skole har valgt at forbyde energidrikke, iskaffe og lignende i skoledagen, jævnført fødevarestyrelsen anbefaling som helt fraråder energidrikke til børn og unge. De høje mængder koffein og sukker kan give negative effekter som uro, irritabilitet og angst. I stedet opfordres der til sunde alternativer som vand

Hvorfor energidrikke frarådes i skolen

- **Sundhedsrisici:** Energidrikke indeholder store mængder koffein og sukker, som er skadeligt for børns og unges helbred.
- **Negative effekter:** Koffein kan føre til forbigående adfærdsforandringer, herunder uro, irritabilitet og angst.
- **Skolepolitik:** Mange skoler har indført forbud mod energidrikke for at fremme et sundt og trygt læringsmiljø.
- **Manglende næring:** Energidrikke indeholder ingen gavnlig næring for kroppen.

Vand: Det bedste alternativ til energidrikke er altid vand, som giver væske uden negative effekter.

Hvad du kan gøre som forælder

- **Tal med dit barn:** Tag en snak med dit barn om sundhed og de risici, der er forbundet med energidrikke.
- **Aftal en politik hjemme:** Lav en fælles politik derhjemme omkring indtag af energidrikke, og forklar, hvorfor det er vigtigt at undgå dem.
- **Hjælp med et godt læringsmiljø:** Samarbejd med skolen om at sikre et sundt og trygt læringsmiljø for alle elever.

Vedtaget i Skolebestyrelsen 13. april 2026