

Handleplan for mad og måltider

Vorbasse Skole

Vorbasse Skoles handleplan for mad og måltider kobler sig til Billund Kommunes Udviklingsstrategi – Fremtidens Legeplads' mål og at opnå glade, sunde og stolte borgere, der tager ansvar for eget liv og være et godt sted for børn at vokse op som skabende verdensborgere. Handleplanen udgør rammen for et målrettet arbejde med tidlig indsats og forebyggelse.

Handleplanen knytter også an til Billund Kommunes sundhedspolitik, som lægger vægt på, at kommunen har ansvar for at tilrettelægge sunde rammer for borgernes sundhed og trivsel. Kommunens borgere skal have mulighed for at træffe sunde valg. I politikken fokuseres der særligt på tidlig indsats, på at gøre det sunde valg til det lette valg og på at fremme social lighed i sundhed.

I 2011 blev *Overordnet politik for: Mad, Måltider og Bevægelse – en indsats for sunderne børn og unge i Billund Kommune* vedtaget. Politikken har et bredt fokus på en sund børne- og ungdomskultur. Sunde vaner i børne- og ungdomsårene er vigtige for trivsel og læring her og nu og giver de bedste forudsætninger for en sund voksentilværelse. Skolen danner rammen om børnenes hverdag mange timer hver dag. Skolens kultur omkring mad og måltider har derfor stor betydning og indflydelse på børnene.

Et af fokusområderne i den overordnede politik er, at børn og unge spiser og drikker sundt, når de er i skole. Mad og drikkevarer skal således leve op til de officielle anbefalinger. De officielle kostråd er¹:

De officielle Kostråd består af syv kostråd samt et par supplerende tips.

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

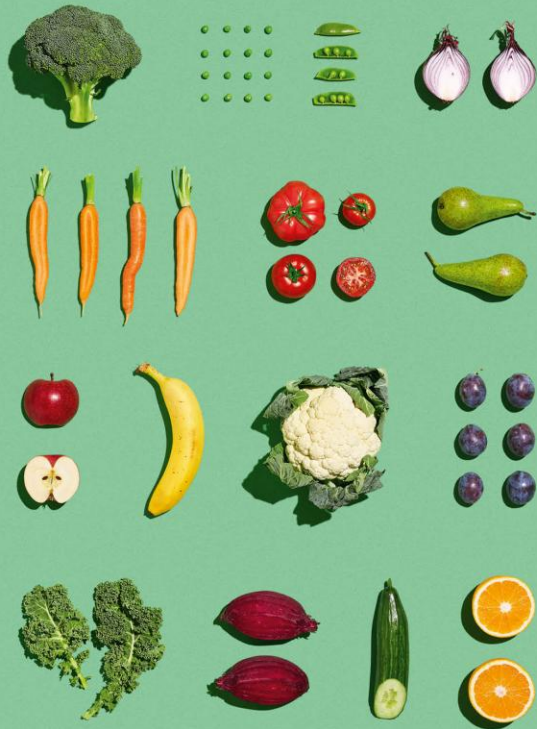
Vigtige tips:

- Begræns madspild
- Gå efter nøglehullet

Læs mere her: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>

¹ Fødevarestyrelsen (2021)

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk

Skolens handleplan for mad og måltider fungerer som ramme for det konkrete arbejde med mad og måltider og hjælper elever, forældre og personale med at træffe bevidste, sunde valg. Handleplanen forholder sig til maden på skolen, særlige lejligheder, rammerne omkring måltiderne og det pædagogiske arbejde omkring mad og måltider.

Tema	Praksis på skolen	Målsætning og metode til opfølgning
Maden på skolen		
<p>Madordning og Breaktime automat</p>	<p>Der er etableret madordning med Vorbasse Fritidscenter som leverandør.</p> <p>Elever i 4.-9. kl. kan hver dag spise i fritidscenteret. Elever i 3. kl. kan én dag i ugen benytte sig af tilbuddet. Køkkenleder i fritidscenteret sammensætter menu.</p> <p>Menuplaner kan ses på Vorbasse Fritidscenters hjemmeside.</p> <p>Som supplement til madordning og madpakker tilbydes salg af sunde snackprodukter til alle skolens elever i skolens snackautomat. Udvalg af madvarer i denne udgør for ingen af produkterne et selvstændigt måltid, men skal ses som et supplement til elevernes egne madpakker.</p> <p>Eleverne har mulighed for at købe mælkeprodukter gennem Skolernes mælkeordning, www.skolemalk.dk/</p>	<p><i>Målsætning</i> Den mad der serveres og sælges på skolen og i fritidscenteret lever op til de gældende anbefalinger (De officielle kostråd).</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Ernæringsfaglig vurdering af maden i madordning.</p>
<p>Madpakker</p>	<p>Det er forældrenes ansvar at eleverne medbringer en sund madpakke med tilstrækkelig mad til at barnet kan klare sig gennem en hel skoledag. Eventuelt suppleret med mad fra snackautomat.</p> <p>Skolen sørger for at skolens kultur omkring mad og måltider tages op med forældrene som et tema på forældremøder. Der gives i den forbindelse råd og vejledning til forældre om sunde madpakker og madvaner.</p> <p>Inspiration til madpakken: https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2021/gimadpakken-en-haand-pjece</p>	<p><i>Målsætning</i> Alle elever medbringer en sund madpakke, som indeholder tilstrækkelig mad til at de kan klare sig godt igennem hele dagen.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Klasselærere følger op og går i dialog med forældre, hvis der opleves problemer vedrørende et barns spisevaner i skolen.</p>

<p>Adgang til frisk koldt vand</p>	<p>Alle elever har adgang til koldt drikkevand i skolens drikkeautomater. Skolen opfordrer til at elever medbringer drikkedunk, som kan fyldes op ved automaterne og tages med, hvor eleverne færdes.</p>	<p><i>Målsætning</i> Skolens elever har adgang til frisk koldt vand i skoletiden.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Lærere opfordrer og vejleder eleverne vedrørende brug af drikkevandsautomater.</p>
------------------------------------	---	--

<p>SFO</p>	<p>I morgen-SFO serveres morgenmad til de børn, der ikke har spist hjemme. I eftermiddags-SFO serveres et let måltid. Der er hver dag frugt eller grønt og brød/pasta eller lignende. Desuden er der i SFO pædagogiske aktiviteter, hvor børn lærer om mad og tilberedning af mad. Der bages brød med børnene, og der tilberedes mad over bål. Vi har fokus på dannelse, gode vaner og bord-sik omkring måltidet.</p>	<p>Måltider i SFO lever op til gældende anbefalinger (De officielle kostråd).</p> <p>Dette kan fraviges ved særlige lejligheder.</p>
<p>Særlige hensyn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herunder religion, kultur og helbred 	<p>Der bliver så vidt muligt taget hensyn til børn, der af religiøse, kulturelle eller helbredsmæssige årsager lever efter særlige regler eller har forbehold i forhold til mad. Skolen er i dialog med forældrene om behovet og kan lave individuelle aftaler, hvis der er behov for det og det rent praktisk kan lade sig gøre.</p>	<p><i>Målsætning</i> Elever oplever, at der bliver taget individuelle hensyn, hvis der er behov for det.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Opfølgning sker i det løbende samarbejde mellem skole og hjem.</p>
<p>Særlige lejligheder</p>		
<p>Vores definition af "særlige lejligheder"</p>	<p>Ved særlige lejligheder kan målsætningen om at følge gældende anbefalinger fraviges.</p> <p>Særlige lejligheder defineres på Vorbasse Skole, som tidspunkter, hvor børn og evt. voksne deltager i arrangementer, som ligger ud over eller er anderledes end den almindelige skoledag. Det kan være klassearrangementer, skolefester, fejring af ifm. undervisningsforløb, lejrskoleture, juleafslutning, sidste skoledag og lignende.</p>	<p><i>Målsætning</i> Børn og voksne oplever, at der er plads til slik og søde sager ved særlige lejligheder og lærer at det er i orden at nyde det en gang i mellem.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> I forbindelse med planlægning og evaluering af arrangementer, hvor mindre sunde fødevarer kan forekomme.</p>

Fødselsdage	Fødselsdag er også en anledning, hvor målsætningen om at følge gældende anbefalinger kan fraviges. I klasserne aftaler klasselærere og forældre retningslinjer for uddeling med afsæt i den overordnede sundhedspolitik.	<p><i>Målsætning</i> Eleverne oplever at fejring af fødselsdage er en mulig anledning, hvor de kan dele frugt, kage og andre søde sager ud til deres kammerater.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Aftaler omkring fødselsdagsfejring og uddeling i forbindelse hermed laves på forældremøde i de enkelte klasser.</p>
Rammerne om måltiderne		
Spisesituationen	Eleverne spiser som udgangspunkt deres mad i klasserne eller i fritidscenteret. Der er en fast struktur på skoledagen, hvor der er afsat tid til spisning. I alle klasser aftales regler for, hvordan spisesituationen skal foregå, så det er en rar og behagelig måltidssituation for alle elever.	<p><i>Målsætning</i> Spisesituationen skal være rar og behagelig og sikre eleverne tilstrækkelig tid til, at de kan nyde deres måltid sammen med kammerater og lærer/pædagog.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Spisesituationen og måltidskulturen evalueres årligt i afdelingsteamene</p>
Opbevaring af madpakker	Der er i alle afdelinger køleskabe, som eleverne kan benytte til opbevaring af elevernes madpakker og drikkevarer.	<p><i>Målsætning</i> Alle skolens elever har mulighed for at opbevare medbragt mad i køleskabe i nærheden af deres stamlokale.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Klasselærere sørger for instruktion og opfølgning med elever. Servicepersonale sørger for rengøring.</p>
Pædagogisk arbejde med mad og måltider		
Inddragelse af mad og måltider i undervisningen	Mad og måltider inddrages i undervisningsforløb, når det er naturligt og meningsfuldt i forhold til de temaer og mål der arbejdes med. Det kan være i forbindelse med undervisning i fag eller i tværfaglige forløb og når der arbejdes med kompetenceområdet sundhed og trivsel i Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab	<p><i>Målsætning</i> Emnet mad og måltider indgår i undervisningen i overensstemmelse med fælles mål for fagene og eleverne oplever at der er fokus på sundhed, livsstil og levevilkår.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Sker i forbindelse med den løbende evaluering af undervisningen.</p>

Udarbejdet af skolebestyrelsen på Vorbasse Skole

Vedtaget den 31. august 2020

Senest revideret den 28. januar 2025

Ansvarlig for opfølgning er skoleleder Torben Precht Jensen