

KOSTPOLITIK HØJE KOLSTRUP SKOLE

HER DANNER VI HELE MENNESKER

Respekten for andre og hensyntagen til skolen og de, der færdes på skolen, er vigtige forudsætninger for at skolen fungerer. Skolen lægger vægt på, at der med retten til selv at være en del af skolen, også følger pligten til at medvirke til, at andre kan være det.

Skolens vision:

Sammen skaber vi en inkluderende folkeskole, hvor elevernes medbestemmelse er central. Kendt for rummelighed, trivsel, fællesskaber og faglighed, forener vi teori og praksis for at danne hele mennesker. Respektfulde samarbejder mellem elever, forældre og personale kendetegner den skole vi er stolte af.

Skolens værdier:

Under de kommunale rammer og værdier beskrevet i SUND OPVÆKST Aabenraa Kommunes sammenhængende børne-, unge- og familiepolitik har Høje Kolstrup Skole med inddragelse af elever, forældre og medarbejdere i foråret 2025 udarbejdet følgende grundværdier:

- Trivsel
- Rummelighed
- Fællesskab
- Faglighed

--

MOTIVATION

Høje Kolstrup Skole vil styrke elevernes bevidsthed om sunde kostvaner og aktivt støtte dem i at vælge mad, der gavner deres helbred og læring. Vi ved, at gode vaner skabes tidligt, og derfor prioriterer vi at fremme en sund livsstil i skoledagen. En næringsrig kost giver børn energi og koncentration til at lære og trives, og den styrker deres udvikling og velvære. Vores mål er at sikre, at alle elever får den bedste start på en aktiv og sund skoledag.

Skolens kostpolitik bygger på Aabenraa Kommunes kostpolitik. [Link til kommunens kostpolitik.](#)

Formål med Høje Kolstrup skoles kostpolitik

- At øge elevernes og forældrenes bevidsthed om sundhed.
- At eleverne oplever forbedret læring og trivsel ved at leve sundt.
- At eleverne lærer om sunde kostvaner og forstår forskellen på sund og usund kost.

Skolens tiltag

Boden

Boden tilbyder sund mad, der understøtter skolens kostpolitik, med målet om:

- At hjælpe, når madpakken mangler, eller morgenmaden blev sprunget over.
- At skabe et sundt alternativ til usunde valg som chips og sodavand.
- At påvirke elevernes kostvaner i en sund retning.

REMA 1000

Elever i fase 3 har tilladelse til at handle i REMA 1000 i frikvarteret. For at fremme sunde valg er der udarbejdet retningslinjer for, hvad eleverne ikke må købe i REMA 1000. se link

SFO

Morgen SFO 'en tilbyder en supplerende sund morgenmad indtil kl. 7.30.

Spisepauser

Skolen prioriterer gode rammer for spisepauserne, så eleverne kan nyde deres måltider i en rolig atmosfære. Skolen opfordrer alle til at skabe hyggelige måltidssituationer.

Fase 1 (0. – 3. Klasse)

Kl. 9.30 – 9.45: Formiddagspause. Kort spisepause med mulighed for frisk luft og bevægelse. (God ide at eleverne har en madpakke med, der er passende til den kortere pause.)

Kl. 11.30 – 11.45: Hovedspisepause med en lærer til stede i klassen.

Fase 2 (4. – 6. Klasse)

kl. 9.45 -10.15: Spisepause/frikvarter

kl. 11.45 – 12.15: Spisepause/frikvarter

Fase 3 (7. – 9. Klasse)

kl. 9.45 -10.15: Spisepause/frikvarter

kl. 11.45 – 12.15: Spisepause/frikvarter

Øvrige sundheds fremmende tiltag

Alle årgange arbejder periodevis med sundhed i relevante fag, især madkundskab og idræt. Skolen sætter jævnligt kostpolitikken på dagsordenen i samarbejdet med forældrene.

Forældrenes ansvar

Morgenmad

Forældrene har ansvar for, at eleverne møder veludhvilede og er klar til skoledagen, og vi forventer, at eleverne har fået en sund morgenmad.

Frokost

Forældrene har til enhver tid ansvaret for indholdet i børnenes madpakker. Vi opfordrer til at madpakkerne er sunde og energigivende til en hel skoledag. Ideer til sunde madpakker kan findes her: [Den sunde madpakke Madpyramiden](#)

Fødselsdage

Det er tilladt at medbringe søde sager til uddeling ved fødselsdage eller lignende efter aftale med personalet.

Rema 1000 og de større børn

Forældrene har ansvaret for, at deres børn respekterer skolebestyrelsens principper for at handle i REMA 1000. [Se link](#)

Skolebestyrelsens rolle

Skolebestyrelsen fører tilsyn og reviderer kostpolitikken hvert andet år.

”Kostpolitik på Høje Kolstrup Skole” godkendt i skolebestyrelsen den 4/11/24 2024