

Lundskolens kost- og sundhedspolitik

På Lundskolen er vi optagede af, at børnene har de allerbedste forudsætninger for at have en god skoledag.

Det er kendt, at der er sammenhæng mellem kost og adfærd, indlæringsevne og trivsel. Derfor har vi på Lundskolen fokus på kost og andre sundhedsfremmende tiltag, og har i samarbejde med sundhedsplejen udarbejdet nedenstående kost- og sundhedspolitik

Før skole:

En god nats søvn og sund mættende mad øger børnenes indlæringsevne, mulighed for at indgå i de sociale sammenhænge og generelle velbefindende.

Derfor anbefaler vi:

- mød udhvilet. Sundhedsstyrelsen anbefalinger til søvn er:
 - 6-13 år: 9-11 timers søvn
 - 13-17 år: 8-10 timers søvn
- mød mæt, spis en solid morgenmad med så lidt sukker som muligt
- medbring en sund madpakke.

Til skole:

Frisk luft og motion er vigtigt for børns indlæring og velbefindende.

Derfor anbefaler vi:

- at gå eller cykle i skole/til skolebus

I skole:

Frisk luft, motion og ernæringsrigtig mad er vigtig for børns indlæring. Børn har brug for flere måltider i løbet af skoledagen.

Derfor:

- findes der mulighed for at bestille sund skolemad
- findes der frisk koldt vand
- er der mulighed for tilmelding af mælkeordning
- kage, slik og sodavand må **kun** medbringes ved særlige lejligheder
- skal alle i indskolingen og mellemtrinnet være ude hvert frikvarter
- cykler eller går vi til arrangementer der ligger i rimelig afstand fra skolen

Drik sundt:

- drik vand, når du er tørstig
- vand klarer hjernen - vand er billigt og giver ingen ekstra kalorier

Skolebestyrelsen juni 2023