

# Kostpolitik for Nyborg Friskole

---

## Mål

”Og først når man trives kan man lære.” Sådan lyder den afsluttende bemærkning i skolelederens velkomst på Nyborg Friskole, og den sætning vil være afsættet for vores kostpolitik. Det er vores mål at skabe sunde kostvaner hos vores børn og unge i skolen, og samtidig vil vi fremme elevernes koncentration og trivsel med henblik på øget udbytte af undervisningen.

## Hjemmets rolle

Det forventes, at eleverne har spist et sundt morgenmåltid, når de møder i skole. Ligeledes forventes det, at eleverne medbringer en sund madpakke, der kan give børnene energi til en udfordrende skoledag. Slik og sodavand i madpakken er unødvendigt. Der findes mange andre lækre snacks, der kan lægges i madpakken, f.eks. rosiner, kiks eller tørret frugt.

I klasser hvor der er kagedag, vil lærerne gøre forældrene opmærksom på, at det også er i orden at bage grovboller, medbringe frugt eller lign.

## Frikvarterer/spisepauser

Når eleverne har fået sunde madpakker med hjemmefra, vil vi gerne sørge for, at madpakken kan spises under de rigtige vilkår. Det er derfor vigtigt, at der er fred og ro og en rar atmosfære i klassen, når der skal spises madpakker.

Det er kun eleverne i 10.klasse, der har lov til at forlade skolen i frikvarterne.

## Undervisningen

Undervisningen i hjemkundskab i 6. klasse skal omfatte de grundlæggende basiselementer, der er nødvendige for at kunne tilberede en middagsret og bage et brød. Desuden vil undervisningen i hjemkundskab også omfatte en indføring i de basale elementer omkring sund kost og ernæring. Det forventes, at hjemmet understøtter undervisningen.

Undervisning i sund kost og brugen af hjemkundskabskøkkenet tænkes også ind i andre fag som et tværfagligt emne. For eksempel kunne køkkenet bruges til understøtning af matematikundervisning, hvor det ville være oplagt at veje og måle i forbindelse med tilberedning af måltider.

## Særlige begivenheder

Der skal selvfølgelig være plads til lækkerier en gang imellem. Det kan f.eks. være indskolingens traditionelle Halloween med kagebord eller en is til alle, når bøgen springer ud.

I forbindelse med fødselsdage er der tradition for, at fødselsdagsbarnet deler slik ud i klassen. Vi opfordrer til, at det begrænses til et enkelt stykke slik f.eks. en flødebolle eller lign. En anden mulighed kunne være at dele et stykke frugt eller en hjemmebagt bolle ud.

I forbindelse med sportsarrangementer, konkurrencer og lignende tilstræbes det, at præmien er juice, nødde-/frugtblandinger, boller eller lignende, hvis præmien skal være spiselig.