

Principper for Mad og måltider på Frederiksbjerg Skole

Sund mad – sunde elever

Det er vigtigt at eleverne får viden om og oplever en god madkultur. Børn, der er mætte og spiser sundt, har mere energi, er mere motiverede, lærer bedre og oplever en bedre trivsel. Viden om sund mad og gode kostvaner, der indføres i barndommen, er med til at skabe grundlaget for et sundt helbred resten af livet, og er således med til at forebygge overvægt og livsstilsrelaterede sygdomme.

Mad og måltider indgår i elevernes dagligdag på skolen i mange sammenhænge: de daglige måltider, undervisning i madlavning og i andre aktiviteter på skolen.

Skolen medvirker til, i et samarbejde med hjemmene, at eleverne får viden om sund kost og dens betydning, så de spiser sundt. Desuden skal de opnå færdigheder i at fremstille mad fra egen og andres kultur. De skal have kundskaber, der gør dem i stand til at tage stilling til industrielt fremstillede madvarer samt kende til råvarernes oprindelse og kvaliteter.

Eleverne skal præsenteres for madlavning på mange måder, hvor årstidens og den vilde naturs råvarer indgår.

I skolens Café har eleverne mulighed for at købe velsmagende, varierede og sunde spise- og drikkevarer til rimelige priser.

Der benyttes friske, sunde og så vidt muligt økologiske og miljørigtige råvarer i skolens kantine, i faget madkundskab, samt i andre fag og aktiviteter, hvor børnene fremstiller og spiser mad på skolen.

Som udgangspunkt undgår vi slik, kager og andre søde sager i de pædagogiske aktiviteter.

Midt på dagen har alle elever og lærer en halv times spisepause, som afvikles årgangsvis i Caféen - hvad enten man nyder skolens madordning eller den medbragte madpakke. Skolen medvirker derved til at eleverne får spist deres mad og at de oplever måltidet, som et naturligt, værdifuldt samlingspunkt.

På Frederiksbjerg skole mener vi, at et sundt madtilbud og læring, går hånd i hånd.

Caféen tilbyder dagligt én frokostret, som er lavet af friske, sunde og sæsonbetonede råvarer og med størst muligt fokus på økologi. Der tilbydes en stor variation af smagsoplevelser. Maden er hjemmelavet og der er friskbagt brød hver dag.

Caféen tilbyder dagligt en frokostret, til de børn der har behov for glutenfri/laktosefri og/eller vegetar kost.

Derudover tilbyder caféen snackordning, der tilkøbes separat eller sammen med madordningen.

Hver dag kl. 9.30-10.00 er der åbent i cafeen for løssalg for elever fra 3. – 9. klasse. Her tilbydes en variation af sunde mellemmåltider.