



Princip for kost

Formålet med kostprincippet er at give eleverne, deres familier og personalet en indsigt i nødvendigheden af måltidet og kvaliteten heraf, og derigennem øge vores fælles forståelse af sundhed og trivsel. Desuden ønsker Sophieskolen at skabe rum for at motivere til gode vaner og madkulturer med ro og tid til at spise. Vi mener, at gode kostvaner i dagligdagen er vigtige for elevernes trivsel og læring.

Vi anbefaler, at man følger de syv kostråd fra Fødevarestyrelsen.

www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/

De syv kostråd:

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

To tips:

- Begræns madspild
- Gå efter nøglehullet

Vi forventer som udgangspunkt, at alle elever møder i skole udhvilede og mætte for at sikre et godt udgangspunkt for skoledagen. At bidrage til udviklingen af gode kostvaner hos eleverne er både skolens og især hjemmets ansvar.

Børn, der er meldt ind i SFO, har mulighed for at få serveret morgenmad fra kl. 7.00.

Udgangspunktet er, at man har en sund madpakke med hjemmefra. Som alternativ kan man købe et måltid i Sophieskolens kantine – Bos Grønne Køkken.

Menuen kan ses på kantinens ugemadplan, der sendes ud på Aula.

Bos Grønne Køkken tilbyder et ernæringsmæssigt sundt og varieret udbud, der henvender sig til skolebørn på alle klassetrin. Der sælges kage én gang om ugen.

Der opfordres til, at eleverne drikker vand fra de opstillede vandautomater.

Energiholdige drikke må ikke nydes i skoletiden og vil blive inddraget og udleveret efter skoletid.

Der kan ved særlige lejligheder dispenseres fra principperne, f.eks. ved juleafslutning, fødselsdage og andre mærkedage.

Revideret på skolebestyrelsens møde d. 3. februar 2025