

## Principper for sundhed

Visionen med principper for sundhed for Guldborg Skole og Fritid er, at vi får en skole og KKFO med nogle sunde og livsglade børn, der kan handle aktivt og positivt i forhold til egen og andres sundhed.

Principperne rammesætter skolens og KKFO'ens dagligdag, ift. at sikre de rette rammer og forhold for indtagelse af sund mad og drikke. Sund mad og drikke er en af forudsætningerne for gode vilkår for læring, sundhed og trivsel. Det er derfor vigtigt, at børn allerede fra en tidlig alder får etableret sunde mad- og måltidsvaner.

Det er forældrenes ansvar, at børnene hver dag har god og sund mad med i skolen eller får det via skolemadsordningen EAT, som udbydes af Københavns Kommune. Forældre er aktive medspillere omkring børnenes opfattelse og udvikling af handlekompetence med sundhed.

### Formålet med principperne for sundhed er:

- At børnene oplever sundhed både fysisk og psykisk i deres hverdagsliv på skolen
- At skolen viser en klar og synlig holdning til, hvad der er sundt og usundt
- At børnenes sundhed og sundhedspædagogiske opgaver indgår i den pædagogiske hverdag med og omkring med børnene.

### Målsætning med principperne er:

- At skabe et sundt miljø, nogle sunde rammer både fysisk og psykisk for børnenes hverdag på skolen
- At etablere en bevidst og synlig indsats i forhold til elevernes læring og dannelse omkring sundhed
- At skabe et miljø, hvori børnene kan handle, tilegne sig viden og drage erfaringer med sundhed som et bredt begreb
- At medvirke til børnenes udvikling af handlekompetence i forhold til egen og andres sundhed
- At sundhedsemner og aktiviteter, indgår på kryds og tværs i alle fag samt i skolens fritidsliv
- At sundhedsundervisning og sundhedspædagogiske aktiviteter fremgår at klassernes årsplaner
- At forældrene inddrages som vigtige medspillere i forhold til skolens sundhedsarbejde
- At undervisning bruges til fokus på sundhed fx i forbindelse med Skolernes motionsdag.

### Principperne i praksis

Skole, fritid og hjem tager ansvar på børnenes sundhed og trivsel. Skolen støtter op om sundhedsstyrelsens anbefalinger og synliggør en fælles holdning til sunde kost- og drikkevaner.

- Morgenmad: Det anbefales, at eleverne har spist morgenmad, når de møder i skolen.
- Ti-mad: Det anbefales, at eleverne medbringer en 10-mad til den første pause, og at det er sundt og mættende.
- Frokost: Madpakken bør være varieret og sund. Skolen sikrer et højt kvalitetsniveau af den mad der sælges, så det for alle er muligt at bestille et sundt frokostmåltid, som lever op til kostrådene.

- To-mad: Det anbefales, at eleverne medbringer en to-mad, hvis de er i skole om eftermiddagen.
- Eleverne bør slukke tørsten i vand igennem skoledagen.
- Slik, kage, is eller lignende kan deles ud i klassen, når fødselsdage eller andre hyggelige begivenheder skal markeres. Til hverdag, opfordrer vi eleverne, til ikke at spise slik eller kage i løbet af skoledagen. Hvis eleverne alligevel spiser slik eller deler slik ud til andre elever på skolen udenfor førnævnte fælles fejring, må lærere/ pædagoger tage slikket og beholde det til skoledagen er slut.
- Kost behandles som temaer og emner i undervisningen. Herunder i madkundskab, hvor den sunde mad prioriteres højt.
- I de enkelte klasser drøftes det, hvordan man får spisestunder til at forløbe så roligt og hyggeligt som muligt samt sikrer, at den nødvendige tid er til rådighed til at spise.
- Dette princip tages op på forældremøderne.

