

Sundhedsprincip på Mosedeskolen

På Mosedeskolen er det vores mål at sikre elev-, forældre- og personaleinvolvering omkring vores sundhedsprincipper. Sundhedsprincipperne skal være synlige i hverdagen.

Kost

Vi ved, at børn/unge, der indtager sund og nærende mad i en rolig atmosfære, er bedre rustet til at klare dagens udfordringer – både fagligt og socialt.

Kostpolitik i praksis:

For at støtte børnenes energibehov gennem hele dagen, anbefaler vi, at børnene har en sund madpakke med, som inkluderer frugt og grøntsager. For inspiration til sunde kostvaner, kan I besøge Fødevarestyrelsens hjemmeside:

De officielle Kostråd:

- [Spis planteriget, 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, salte og fede](#)
- [Sluk tørsten i vand](#)

På Mosedeskolen drikker vi vand eller mælk, og har derfor forbud mod energidrikke, slik, chips, Is og sukkerholdige/sukkererstattet drikke i skoletiden. Medbringes de vil de blive konfiskeret og kan først udleveres igen ved skoletidens ophør.

På Mosedeskolen mener vi også, at god trivsel dækker over, at der er forskel på hverdag og fest. Særlige mærkedage kan godt fejres med kage eller andet, der ikke opfylder kostrådene – så længe det sker i begrænset omfang.

I skolen:

- Salg i madboder har fokus på sunde alternativer
- Lærerne fremgår med det gode eksempel og fokuserer på sunde snacks i undervisningen, når der er behov for det. Herunder at der ikke opfordres til belønninger eller "straf" med søde sager
- Et tæt samarbejde med sundhedsplejersken med fokus på information, måling af elever og information med hjemmet
- Ikke at forbyde sukker eller anden kaloriefyldig mad i madpakker, men derimod lærer, oplyse og vejlede elever og forældre med at træffe de sunde valg
- Kost diskuteres i klasserne på det årlige forældremøde, samt med kontaktførelse, herunder drøftelse af i hvilke anledninger de sødere ting giver mening, kan erstattes eller helt undværes.
- Der er kun udgang fra skolen i 12 frikvarteret, i øvrige frikvarter må skolens område ikke forlades uden forudgående aftale mellem skole/hjem

I undervisningen:

- Kost og sundhed indarbejdes i undervisningen (Madkundskab) og f.eks. i emneuger, motionsdage, mv.
- Skolen støtter og lærer børnene selv at mærke efter hvad det gør ved dem, når de får noget ordentligt at spise og drikke.

Rygning

På Mosedeskolen er der røgfri skoletid. Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges, dampes (E-cigaretter), tages snus (**eller bruges andre tobaks- og nikotinprodukter?**) i skoletiden – hverken på eller uden for skolens område.

Denne rygepolitik gælder for alle (samtlige elever, ansatte, forældre, gæster og fritidsbrugere) på Mosedeskolens område, herunder også SFOen

I Skolen

- Vi oplyser om og sørger for at skole og SFO er røgfri

I Undervisningen

- Inddrager relevante materialer om rygning og nikotin
- Oplyser om muligheder for hjælp og støtte til rygestop.

Såfremt en elev ryger i skoletiden eller på skolens område, orienteres forældrene via mail eller pr. brev, med en opfordring til at hjælpe barnet med et rygestop.

Vedtaget i skolebestyrelsen 12/6 2025