



stevns kommune

Til forældre og medarbejdere i skoler, klubber og SFO'er - kost & bevægelse

Tyg & hop



...Sund kost og fysisk aktivitet giver energi til at vokse, til at lære og virker sygdomsforebyggende?

Forord

Stevns kommune vil bidrage til at skabe sunde kost- og motionsvaner, og gøre det sunde valg til det lette valg – også for børnene. Det gør vi ved at sætte fokus på mad, måltider og fysisk aktivitet, hvor børn og unge færdes i forbindelse med undervisning og pasning.

Tyg og Hop skal sikre at den mad og drikke vi tilbyder og sælger til børn og unge følger de nationale anbefalinger for sammensætningen af kost til børn og unge.

Politikken skal sætte fokus på at skabe rammer og have en kultur der medvirker til at børn og unge er fysisk aktive 60 minutter om dagen. Skole, klub og SFO skal arbejde på at skabe en måltidskultur, hvor måltidet inviterer til at maden bliver spist og at måltidet opleves som noget selvfølgelig og værdifuldt at samles om.

Børn og unge skal inddrages, når der arbejdes med sundhed, kost og bevægelse.

Madpakken er suverænt et forældreansvar, da den alene bliver givet til ens eget barn.

Følgende områder indskrives i skolens, klubbens eller SFOéns virksomhedsplan eller kvalitetsrapport:

1. beskrivelse af, hvad skole, klub eller SFO tilbyder af hoved- og mellemmåltider, og hvad de enkelte måltider konkret består af. De otte kostråd er udgangspunktet for planlægningen af de måltider, som børn og unge tilbydes.
2. beskrivelse af, hvad man konkret gør for at få bevægelse ind i hverdagen – inde og ude, sommer og vinter.
3. Beskrivelse af, hvordan måltidet – hverdag som fest - bruges i det pædagogiske arbejde
4. beskrivelse af, hvordan sundhed indtænkes som en naturlig del af hverdagen – i skole, klub og SFO

Vidste du, at..

...20 % af skoler, klubber
og SFO'er i Stevns kommune
har en kostpolitik?



Vidste du, at...

...40 % af skoler, klubber og SFO'er i Stevns Kommune har en bevægelsespolitik?

Mad og drikke

- den mad, børnene tilbydes, er sund og alsidig.

Vi anvender 'De otte kostråd' samt 'tallerkenmodellen', når hoved- og mellemmåltider tilrettelægges, serveres eller sælges.

Vi sælger og serverer udelukkende magre mælkeprodukter og mælkeprodukter uden sukker.

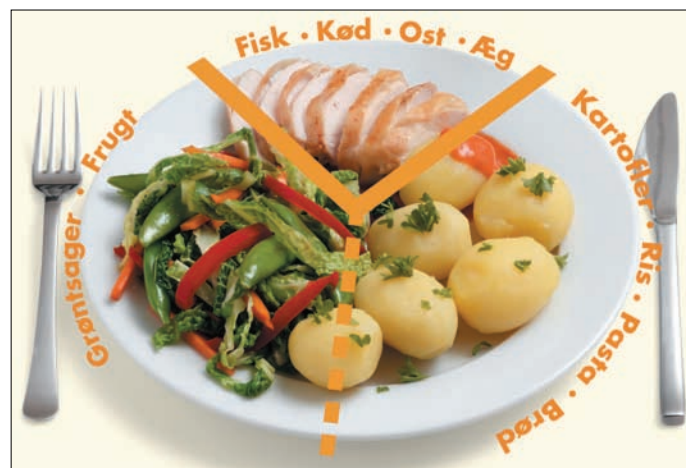
Vi har koldtvandsautomater på alle skoler, SFO'er og klubber.

Vi foretrækker økologiske produkter, hvor det er muligt og relevant. Alle basisfødevarer, så som mælk, mel og gryn er økologiske.

Bevægelse

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn er fysisk aktive minimum 60 minutter om dagen, og gerne med sved på panden.

Skoler, klubber og SFO'er har fast udetid hver dag. Alle skoler har uddannede legepatruljer.



De fysiske rammer inspirerer til bevægelse, og udearealer, herunder sportspladser, multiarenaer m. m. prioriteres højt i Stevns kommune.

Skoler, SFO'er og klubber deltager i Sundhedsstyrelsens motionskampagner: 'Get Moving', 'Alle børn cykler - ABC', skolernes motionsdag m. v.

...på næste alle skoler og i alle klubber sælges der hver dag mad og drikke til børn og unge?

Måltidskultur

- måltidet prioriteres for både små og store børn

På skolerne er der mindst 15 min. til at spise i, og alle børn og unge spiser med en voksen.

Alle elever har adgang til et køleskab, hvor madpakken kan opbevares.

I SFO'er og klubber prioriterer vi at spise sammen med børn og unge. På vores skoler, SFO'er og klubber medbringer vi ikke, og spiser ikke slik, chips, sodavand eller lignende.

Vi anvender 'De otte kostråd', når vi fejrer fødselsdage, højtider og særlige mærkedage. Det gælder både for den mad, der serveres og det, som evt. medbringes hjemmefra.

Praksis

- Skoler, SFO'er og klubber giver, hvor det er muligt og relevant, børnene handlekompetencer i forhold til sundhed.

I skolen understøtter især hjemkundskabs- og

idrætsundervisningen kost- og bevægelsespolitikens rammer og mål, men vi inkluderer sundhed i samtlige skolens fag.

I SFO og klub er der altid fokus på mad og bevægelse i hverdagen.

Vi er som ansatte bevidste om, at vi er rollemødelere for børnene, i forhold til krops-, bevægelses- og måltidskultur.

De otte kostråd – for børn og unge

- Spis frugt og grønt
 - 400 gr. om dagen (under 10 år)
 - 600 gr. om dagen (over 10 år)
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler/ris/pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 60 minutter om dagen

Vidste du at...

...i næsten alle skoler skal alle ind - og mellemskole børn være ude i alle frikvartererne.

Kun én skole har regler for at udskolings-eleverne skal være ude i nogle frikvarter?



...der er køleskab til rådighed for næste alle børn i indskolingen, hvorimod kun 1/3 af de unge i udskolingen, har mulighed for at holde madpakken kold?

Kom i gang - Mad & Måltider

Kosmos – Nyt videnscenter for sundhed, kost og motion.

Hold dig orienteret om børn, unge og deres sundhed på www.vicekosmos.dk.

Kosmos er etableret med det formål at skabe et synligt videnscenter for dagtilbud, skoler og fritidsordninger, der efterspørgerkompetenceudvikling og viden om, hvordan sundhed, kost og motion kan indarbejdes i børns og unges hverdag i institutioner og skoler.

Kosmos er også i gang med at planlægge en række kurser og temadage med forskellige vinkler på børns kost, motion og sundhed.

Gratis foredrag fra Fødevarerstyrelsens rejsehold
Fødevarerstyrelsen tilbyder gratis foredrag via Rejseholdet.

Rejseholdet fortæller om de otte kostråd, om hvordan man udarbejder en politik.

Kontakt Rejseholdets hotline på tlf. 80 60 10 60 mandag-fredag mellem kl. 9-12 eller Lisa

Lindsted på tlf. 72 27 62 16 / mail lili@fvst.dk, der er vores lokale rejseholdsmedarbejder i Ringsted.

www.altomkost.dk

Fødevarerstyrelsen hjemmeside om alt hvad der rør sig på kostområdet.

www.madklassen.dk

Om sund mad og opskrifter for de 10-14-årige.

www.madpakkeservice.dk

Opskrifter og indkøbslister til madpakker.

www.frugtfest.dk

Idéer til 'grønnere' fester til både skoleelever og mindre børn.

www.maddag.nu

Madopskrifter til unge på 10-13 år der gerne slev vil i gang med at lave mad.

Pjece: Kostkompasset – vejen til sund balance, bestilles på www.fødevarerstyrelsen.dk.

Pjece: Du er måske for sød, bestilles på www.fødevarerstyrelsen.dk.



Kom i gang - Mere liv i skolegården

Legepatruljen har som mål at få børn til at bevæge sig mere i løbet af skoledagen gennem leg i frikvartererne. De ældre elever bliver uddannet til legepatruljer på én-dagskurser.

Tilbage på skolen er det legepatruljens opgave at sætte gang i legen for de yngre skoleelever. Legepatruljen er på den måde både med til at skabe mere liv i skolegården - både fysisk og socialt!

www.legepatruljen.dk

www.getmoving.dk

Sundhedsstyrelsens årlige kampagne i uge 41, samt inspirationskatalog til fysisk aktivitet.

www.arla.dk

Søg under børnehjørnet – her er idéer til fysiske aktiviteter.

www.boernogkultur.dk

"tre skridt og en spytklat – en legehåndbog" er skrevet af skolebørn i Viborg og kan frit downloades.

Tyg og Hop er en del af den samlede sundhedspolitik for Stevns kommune.

Tyg og Hop er godkendt d. 25. juni 2009

Politikken er udarbejdet af:
Sven Aagaard, skolekonsulent
Lene Bager, projektleder
Stine Rehn, projektmedarbejder
Camilla Hoffman, skoleleder
Tove Lidegaard, SFO-leder
Jannie Sørensen, lærer
Christa Buch, klinikchef i skoletandplejen
Mette Nielsen, forældrebestyrelsesmedlem

