

Sundhedspolitik på Tømmerup skole.

Hvorfor have en sundhedspolitik?

På Tømmerup skole ønsker vi, at eleverne får de bedst mulige vilkår for at have det godt. Derfor har skolen en sundhedspolitik, der omhandler **kost og motion**.

Det er vigtigt at skolebestyrelsen på Tømmerup skole sikrer, at både forældre, lærere og pædagoger får kendskab til denne sundhedspolitik, så vi alle kan støtte op herom og foregå som gode eksempler over for eleverne.

Vi håber også den vil give inspiration til samtaler på forældremøder.

Kalundborg Kommune vil grundlægge sunde vaner tidligt ved bl.a. at skabe samarbejde mellem forældre og skole/SFO. Man vil gøre det sunde valg til det lette valg for børn og unge.

Sund kost og motion øer koncentrationen!

Alle mennesker har behov for bevægelse og sund kost. Både på arbejdspladsen og i skolen.

Motion og sund kost forebygger blandt andet overvægt og sukkersyge, som er stadigt hyppigere forekommende – også blandt børn.

Motion og kost skaber et stabilt blodsukker og hjælper den enkelte elev til indre ro. Indre ro forbedrer evnen til at indgå i sociale relationer md elever, lærere og pædagoger, og til at kunne koncentrere sig om undervisningen.

Uden motion og sund kost bliver det frustrerende i stedet for rart at gå i skole, og samtidig kan det blive svært at lære noget.

Usund kost = hyperaktivitet og træthed!

Når vi indtager usunde ting som slik, chokolade, chips, kager, hvidt (fiberfattigt) brød, sodavand og saft stiger vores blodsukker omgående. Det giver en enorm energi i kort tid. En energi, der er større end nødvendigt og som får os til at føle rastløshed. Det bliver svært at sidde stille og holde koncentrationen. Blodsukkeret stiger hurtigt ved indtagelse af usunde sager, men falder kort efter til *under* normalniveau, med træthed, ugidelighed og koncentrationsbesvær til følge.

Sund kost er fiberholdig!

Rugbrød eller andet fiberrigt brød sammen med frugt og grøntsager er alle vigtige ingredienser i den daglige madpakke. Vigtigt er det også, at der til maden er frisk vand og /eller mælk.

Morgenmad bør ligeledes være fiberrig i form af eksempelvis brød, havregryn eller lignende. Undgå sukkerholdige morgenmadsprodukter som chokopops og tilsvarende produkter – det er ikke mad, men slik og giver en dårlig start på dagen.

Spis sundt hver 2. – 3. time!

For at holde blodsukkeret og dermed koncentrationsevnen stabilt, bør vi spise ca. hver 2. – 3. time. Det er således vigtigt for eleverne at indtage sund kost både om morgenen før skoletid, til frokost og igen om eftermiddagen inden det afsluttende aftensmåltid i hjemmet.

Idèer til, hvad man selv kan gøre derhjemme!

Sund morgenmad giver hjernen energi. Uden morgenmad, er det svært at få noget ud af undervisningen først på dagen. Ikke alle har lige stor appetit fra morgenstunden, men måske hjælper det at stå op i god tid, så der er tid til at indtage morgenmaden. For hvem det er umuligt at spise morgenmad derhjemme forventer skolen, at eleven som minimum har medbragt sund mad til 10-pausen.

Smør en sund madpakke, der gør det muligt at få mad 3 gange om dagen inden for skole/SFO tid. Undlad søde drikke som saft og sodavand i skole/SFO tid.

Server sund kost i hjemmet ved måltiderne i hverdagen.

Hold usundt til begrænsede perioder på ugen.

Sørg for den rette mængde søvn. Ud over sund kost og motion er det naturligvis vigtigt at få den rette mængde søvn. Udhvilede elever lærer bedst!

Hvordan skolen støtter op om sundhed.

Skolebestyrelsen støtter op om at integrere bevægelse i den daglige undervisning – både i og uden for klasselokalet.

Lærerne hjælper eleverne til at huske at få mad om formiddagen og til frokost.

Alle elever har adgang til koldt vandshaner.

Skolen tager emnet " kost og motion" op på forældremøder og evt. ved skole-hjem samtaler.

Alle elever på skolen undervises løbende om sund kost og motion.

Skolen fastholder traditionen med skolernes motionsdag.

Hvordan SFO støtter op om sundhed!

Til elever med morgen-SFO er der tilbud om sund morgenmad.

I SFO findes desuden en koldt vandshane, der gør det muligt for eleverne at indtage dejligt, koldt vand hele dagen. Klokkerne 14 om eftermiddagen tilbydes et sundt mellemmåltid.

SFO er opmærksom på, at eleverne har brug for bevægelse og støtter op om dette ved blandt andet at benytte skolens udefaciliteter og skolens gymnastiksal.

Inspiration til madpakkerne:

www.altomkost.dk

www.skolemaelk.com

www.6omdagen.dk

www.fødevarestyrelsen.dk

www.sundhedsstyrelsen.dk