

KOSTPOLITIK PÅ GYVELHØJSKOLEN

Kosten har stor betydning for børns vækst, udvikling og risiko for sygdomme senere i livet. Hvis børn tidligt lærer at spise sundt, vil det få betydning for deres kostvaner resten af livet, og dermed bidrage til at forebygge overvægt og kostrelaterede sygdomme, som f.eks. diabetes og hjerte-kar sygdomme. Kostsammensætningen er også af stor betydning for udvikling af huller i tænderne.

Elever, der får energibehovet dækket på en ordentlig måde, vil have lettere ved at koncentrere sig i undervisningen og dermed have større mulighed for at tilegne sig læring. Formålet med en kostpolitik er at fremme sunde kostvaner, herunder skabe forudsætning for social- og individuel trivsel og læring.

Børn i skolealderen bør sikres en sund kost, der tilgodeser de ernæringsmæssige behov, de har på det aktuelle udviklingstrin.

Kosten anbefales at være sammensat efter de kostråd, som Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler. Kostrådene er det bedste bud på at spise sådan, at man får alle de næringsstoffer, man har brug for i passende mængder. Læs mere på: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

De 7 kostråd:

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

Godkendt af *skolebestyrelsen d. 19.11.2024*