



Princip for sundhed og samvær

Formål

Diskussionen om sund kost er et kontroversielt emne, der let fører til følelsesmæssig argumentation. Da definitionen på sund kost er meget nuanceret, vil vi ikke forbyde bestemte typer af mad eller ingredienser (tilsat sukker, fedt, stivelse, yoghurt m.m.).

Formålet med dette princip er derfor ikke at sætte faste regler for hvad børnene må spise eller hvor meget motion de skal dyrke, men i stedet at give nogle retningslinjer der kan hjælpe børnene, skolen og forældrene til at skabe sunde vaner for søvn, kost og motion der styrker børnenes indlæring og trivsel.

Målsætning

- At børnene har sunde vaner i hverdagen på skolen, og at der samtidig er plads til hygge-ordninger ved særlige anledninger hvor der kan indgå usunde ting. Det kan f.eks. være i forbindelse med fødselsdage, afslutninger, klassearrangementer, ture ud af huset mm. Der skal dog være en fornuftig balance i disse aktiviteter.
- At børnene trives psykisk og fysisk. Det kan være i leg, tryghed, venskaber, selvværd, hygiejne og indeklima for bare at nævne nogle ting. F.eks. er uddeling et ritual og en social begivenhed, som gør mange børn stolte og medvirker til et godt selvværd og et socialt samvær i klassen.

Skolens ansvar

- Skolens fysiske og sociale rammer skal invitere til, at eleverne får spist deres mad og at de oplever måltidet som et naturligt, værdifuldt samlingspunkt i hverdagen.
- Der er opstillet vandkølere på skolen, så alle kan få frisk koldt vand at drikke. Der er køleskabe til elevernes madpakker i indskolingen.
- Der skal være rig mulighed for leg ude i frikvartererne og bevægelse som en del af undervisningen.
- Skolen bestræber sig på at gøre hverdagen så aktiv som muligt, for at skabe ekstra energi til læring.
- Til hverdag spiser eleverne som udgangspunkt sund og nærende kost på skolen. Hvis der opleves problemer i forbindelse med dette, kan skolen gå i dialog med forældrene.
- Skolen skal støtte eleverne i at få et nuanceret billede af hvad "sund kost" er.
- Mængden af usund mad begrænses, når der laves mad i skolen/SFO — eller der lægges vægt på de sundere alternativer til forskellige råvarer (groft/fuldkorn/grønt) med de indkøbsmuligheder, skolen har.
- Skolen tilstræber at skabe de bedste fysiske og ergonomiske rammer ud fra de vilkår, der er til rådighed.
- Skolens personale tilstræber at lufte ud i klasselokalerne i løbet af skoledagen.
- Alle skal vaske eller afspritte hænderne efter toiletbesøg.

RESPEKT ANSVAR OMSORG

TIUFKÆRVEJ 3 — SMIDSTRUP — 7000 FREDERICIA
TLF. 76 81 40 20

E-MAIL: smidstrupskole@vejle.dk — smidstrup-skole.aula.dk



Princip for sundhed og samvær

- Skolen er ansvarlig for en dukseordning, som skal holde borde og tavler rene i løbet af skoledagen.
- Skolen underviser i ulykkeshåndtering (herunder førstehjælp) jævnfør [Undervisningsministeriets fælles mål for færdselslære](#).
- Skolen er ansvarlig for at det ikke er tilladt at ryge (heller ikke e-cigaretter) og bruge snus eller lignende på skolens område i skoletiden og ved arrangementer i skoleregion.
- Skolen er ansvarlig for at det ikke er tilladt at drikke alkohol og energidrikke på skolens område i skoletiden og ved arrangementer i skoleregion.

Forældrenes ansvar

- At børnene er veludhvilede og er klar til undervisningen, når de møder i skole.
- Børnene har sunde og nærende madpakker med og drikker vand eller mælk i skoletiden.
- Forældrene opfordres til at lade børnene transportere sig selv til og fra skole, hvis det er muligt.
- Forældrene skal være troværdige rollemodeller for deres børn.
- At give besked hvis de ønsker at deres barn skal dele ud, så personalet er informeret
- Forældrene opfordres til at tage hensyn til diæter, allergi m.m. når der deles ud i klassen.
- Klassens forældreråd opfordres til at tage en diskussion om aftaler for uddeling.
- Forældrene bakker op om rygning forbud på skolen, samt at der ikke indtages alkohol til skolearrangementer.

Relaterede principper

- [Princip mod mobning](#)
- [Princip for digital adfærd](#)

Udarbejdet: 29.01.2020	Revisionsdato: 01.10.2025	Dato for næste revision: 01.09.2026
------------------------	---------------------------	-------------------------------------