



| <b>Princip for kostpolitik</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Udarbejdet af: Skolebestyrelsen</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Version nr.: 1</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Godkendt den: 19.2.2026</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Skolebestyrelsesformand: Annika Cording</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Skoleleder: Søren Buchholdt</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Formål</b><br>(Hvad vil vi opnå?)                          | <p>En sund madpakke er vigtig i forhold til børns læring, trivsel og udvikling.</p> <p>Skolens princip for kostpolitik tager afsæt i Aabenraa Kommunes Temahandleplan for kost.</p> <p>Vi vil sætte fokus på vigtigheden af sund kost, og ønsker at eleverne tilegner sig gode og sunde kostvaner i skoletiden samt i fritiden.</p> <p>På Bolderslev Skole respekterer vi, at madpakker er et personligt valg, og ingen – hverken elever, forældre eller personale skal gøre sig til dommer over andres madpakker.</p> |
| <b>Mål</b><br>(Hvad er sket når vi er i land med princippet?) | <p>At de gode og sunde kostvaner bidrager til elevernes koncentrationssevne, indlæring og trivsel i almindelighed.</p> <p>Kage, slik, sodavand og andre sukkerholdige, forarbejdede fødevarer indtages ikke i hverdagen, men kun i forbindelse med fødselsdage eller planlagte arrangementer.</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Skolens ansvar</b>                                         | <p>Skolen motiverer elever og forældre til sunde valg ifm. mad og måltider. Parallelt hermed ønsker vi at give en så høj grad af selv- og medbestemmelse som muligt.</p> <p>Skolen sørger for, at der findes køleskabe til opbevaring af elevernes medbragte mad og at der er adgang til frisk afkølet vand.</p> <p>Skolen skaber gode spiseoplevelser omkring måltidet samt underviser om sund kost.</p>                                                                                                              |
| <b>Elevens ansvar</b>                                         | <p>At være nysgerrig omkring sund kost og være medansvarlig for at skabe den gode spiseoplevelse omkring måltidet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Forældrenes ansvar</b>                                     | <p>Grundlæggende er det forældrene, som har ansvaret for deres børns kost. Derfor er det først og fremmest forældrene, der har ansvaret for, at den mad som deres børn tilbydes i og uden for skolen er sunde.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                         |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Skolebestyrelsen fører tilsyn på flg. måde</b>       | Skolebestyrelsen kan ved behov bede skolelederen om en redegørelse for princippet udførelse. |
| <b>Princippet er en succes når flg. ses/oplevelses:</b> | Alle på Bolderslev Skole indtager sunde og nærende måltider i skoletiden samt i fritiden.    |

**NB!** Sund kost er bredt defineret. Skolebestyrelsen refererer til Fødevarestyrelsens officielle kostråd.

### De officielle Kostråd

- Spis planterigt, 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

