



## Sundhedspolitikken

---

Gældende for Reventlow Lille Skole.

Sundhedspolitikken er opdelt i to kategorier: en kost- og en bevægelsespolitik.

Madmor deltager i alle forældremøder og introducerer sundhedspolitikken.

### **Kostpolitik:**

#### **Madordning**

Madordning tilbydes til alle elever og ansatte på skolen og skal være sund. Der kan laves én usund ret pr. Måned.

**Elever der ikke kan spise eller tåle madordningens mad, skal selv medbringe en sund madpakke. Elever med dokumenteret diabetes kan få specialretter.**

Eleverne kan komme med opskrifter til madordningen.

Madmor udarbejder madplanen. Madplanen ligger månedsvist forud på skolens hjemmeside og forventes gennemlæst af forældrene.

Det tilstræbes, at eleverne involveres i alle processer omkring madordningen.

Der serveres én portion mad pr. dag.

Det er forældrenes pligt at sørge for at eleven bliver mæt hver dag.

#### **Madpakker**

Skulle der være børn, som ikke kan eller ønsker at deltage i skolens madordning, må disse madpakker IKKE indeholde slik, sodavand, juice, saftvand, müslibar, hvidt franskbrød, toastbrød og kage – herunder også ting som mælkesnitter og Danone yoghurt. Disse regler gælder også på grønne dage og grønne ture.

#### **Frugtordning**

Frugtordningen består af brød og frugt til hver elev kl. 9.05 og kl. 14.00 for de, som er længe i skole.

### **Fødselsdags- og anden uddeling i klasserne**

Eleverne må udelukkende uddele sunde ting i klasserne. På skolen samt på skolens hjemmeside forefindes en mappe med opskrifter på "sundere" kager og andet, som må uddeles i klasserne. Ved tvivl spørges madmor eller læreren.

### **Rygning**

Det er fuldstændigt forbudt at ryge på skolens matrikel.

### **Bevægelsespolitik:**

Det tilstræbes at alle elever bevæger sig 30 minutter hver dag i skoletiden.

Dette gøres ved:

- Aktiv leg og bevægelse til morgensamlingen.
- At eleverne er aktive udendørs i alle frikvartererne, og generelt er det forældrenes pligt at sørge for at eleverne har tøj på til årstiden.
- Skolen har en aktiv legepatrulje, som styres af elevrådet
- Der findes en frivillig motionsforening på skolen for alle såvel elever, personale og familie som helt udefrakommende mennesker. Aktiviteter i denne kan benyttes mod et mindre kontingent.

### **Sundhedspolitikken er udarbejdet af sundhedsudvalget, som består af:**

1 repræsentant for personalet, 1 repræsentant for SFO-personalet, 1 elev fra elevrådet, 2 forældrerepræsentanter, 2 bestyrelsesrepræsentanter og skolelederen.