



HELLERUP SKOLES SUNDHEDSPOLITIK



DEN RIGTIGE KOST

"Sund og nærende kost er et vigtigt grundelement for et stabilt energiniveau, hele dagen igennem"

Det er vigtigt, at alle børn får en sund og nærende madpakke med i skole og har spist en sund og nærende morgenmad, inden de møder i skole. Hver dag!

Forældre til elever – uanset klassetrin - skal sørge for, at der er snacks og madpakke med til en *hel* dag i både skole, GFO og klub, så eleverne også har energi til sidste del af skoledagen.

SPISNING PÅ SKOLEN

Alle voksne vil så vidt muligt give børnene tid til at spise deres madpakke under rolige forhold og de yngste elever spiser altid sammen med en voksen.

Elever fra 7. klasse og op må forlade skolen i spisepausen. Derfor har forældrene et ansvar for at tale med deres store børn om gode madvaner, hvis de køber deres frokost på caféer, i supermarkedet eller butikker i nærheden.

I klub og GFO-tid vil der være en eftermiddagssnack til rådighed for børnene, hvor skolen som udgangspunkt serverer varieret og sund kost.

Hvis der bliver serveret noget særligt i forbindelse med højtider, fødselsdage etc., vil skolen altid tilbyde eleverne et sundt alternativt.





EN GOD MADPAKKE – JA TAK!

En hånd til madpakken

På Fødevarestyrelsen hjemmeside altomkost.dk kan du finde gode råd, viden og anbefalinger om sund og klimavenlig mad og måltider, som er baseret på solid og veldokumenteret forskning.

Se her:

<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/madpakkehaand>

Frokostordning

Hvis du har lyst til en hjælpende hånd eller lidt variation i hverdagen i forhold til barnets frokost, har skolen sørget for et samarbejde med et cateringfirma om en frokostordning, som leverer sunde og varierede retter. Spørg dit barns klasselærer eller henvend dig på kontoret, hvis du vil have information om frokostordningen.

UNDERVISNING OG DIALOG

Gennem undervisning i madkundskab, naturfag, temadage og projekter vil skolen sammen med eleverne fokusere på vigtigheden af en sund og varieret kost.

I indskolingen vil de voksne tage snakken om de gode madvaner via forældresamarbejdet, så alle forældre bliver enige om forventningerne til børnefødselsdage og fælles sammenkomster.

På mellemtrinnet er fokus især på den større frihed, når man kan begynde at gå hjem fra skole selv.

I udskolingen vil der på forældremøder være fokus på at begrænse effekten af energidrikke og fastfood fra Waterfront og tanken. Det vil også blive diskuteret i klassen, så eleverne lærer, hvad deres indtag af mad og drikke i løbet af dagen har af betydning for deres trivsel.





NEJ TAK!

Det er ikke tilladt at indtage energidrikke i skole-, GFO- eller klubtid på skolens område.

En regel, som forældrene skal hjælpe deres børn med at overholde, via dialog i hjemmet.

ENERGIDRIKKE

Energidrikke indeholder koffein, hvorfor de er opkvikkende lige som kaffe. Koffein påvirker hjernen og reducerer træthedsfølelsen. Det giver en oplevelse af mere energi.

Fødevarestyrelsen fraråder, at børn og unge indtager energidrikke.

Energidrikke kan simpelthen være skadelige, fordi koffein i større mængder kan betyde, at børn og unge bliver urolige, irritable og får svært ved at koncentrere sig. Samtidig kan de få mavesmerter, hovedpine og kvalme. Nogle bliver rastløse, mens andre får hjertebanken og muskelrystelser. Mange får svært ved at sove, når de har drukket energidrikke.





SLIK OG USUND MAD

Det er som udgangspunkt ikke tilladt at spise slik eller andre usunde ting i løbet af undervisningstiden, klub- og GFO-tid.

Dette gælder dog ikke på fødselsdage, mærkedage eller lejlighedsvist som led i undervisningen med en lærer.

Når børnene er gamle nok til at selv at forlade skolen for at handle madvarer og andet, er det forældrenes ansvar at tale med børnene om, hvad de bruger deres penge på.

RYGNING OG ALKOHOL

Hellerup skole gennemfører undervisningsforløb om rygning, alkohol og andre rusmidler i forbindelse med den generelle sundhedsoplysning i udskoling.

Skolen er omfattet af den kommunale rygepolitik, hvor rygning er forbudt i alle aktiviteter med skolen og strengt forbudt for både børn og voksne på hele skolens område.

På 7. årgang afvikles der i samarbejde med SSP et forældrearrangement vedr. alkohol og unge med fokus på det "Det gode valg". Forældrene i klassen/på årgangen aftaler retningslinjerne vedrørende alkohol, når børnene kommer i udskoling.

Det er ikke tilladt for eleverne at indtage alkohol i skoletiden eller i forbindelse med aktiviteter tilknyttet skolen.



MOTION



Skolens store, grønne udeområder er indrettet med fokus på at motivere børn i alle aldre til bevægelse gennem leg; med klatrestativer, cykelbaner, sanse- og balancestier, trampoliner, fodboldbaner, gynger og bordtennis.

I skoletiden er det primært indskoling og mellemtrinnet der har boldbanerne i skolegården til deres rådighed, mens udskoling i det store frikvarter vil blive tilbudt at komme i Forum og bevæge sig. En gang om ugen har de store elever boldbanen i et frikvarter.

Lærerne på skolen vil derudover ofte tage initiativ til fælleslege som gemmeleg, fangeleg, rundbold eller fælles fodboldkampe på tværs af klasserne.

CYKLING

'Life is like riding a bicycle.

To keep your balance, you must keep moving'

Eleverne forventes fra mellemtrinnet at kunne transportere sig selv på cykel i selskab med voksne fra klassen. Alle elever tilbydes cyklistprøve i 6. klasse og forventes derefter også at kunne transportere sig selv på cykel uden voksne.

Skolen stiller gode muligheder for parkering af cyklen til rådighed, og skolebestyrelsen opfordrer til, at man transporterer sig selv i skole, hvis det er muligt.





***"UDEN DEN RIGTIGE MAD OG DRIKKE,
DUER SKOLENS HELTE IKKE"***

