CHRISTINELYSTSKOLEN

Principper for mad og måltider

På Christinelystskolen fastsætter skolebestyrelsen principper for mad og måltider, der skal understøtte elevernes trivsel, sundhed og læringsparathed i hverdagen.

Sundhed og kostanbefalinger

Forældrene har ansvar for at give deres børn en sund og næringsrig madpakke med i tasken, så alle elever har energi til skoledagen.

Der er en automat med lette madvarer på skolen. Denne kan ikke erstatte madpakken men kun fungere som et supplement.

- **Kostråd**
  Skolebestyrelsen anbefaler, at man følger de officielle kostråd om grønt og fuldkorn -og ikke for meget sukker. Til madpakken hører også en drikkedunk med vand Fødevarestyrelsens officielle kostråd.
- **Vand**
  Skolen giver adgang til frisk, koldt drikkevand via vandposter
- **Sukkerpolitik**
  Sodavand, energidrik, slik, kager, chips er forbudt på skolen i dagligdagen. Til fødselsdage og andre særlige anledninger kan der medbringes eller serveres noget sødt i begrænset omfang.

Rammerne om måltidet/spisemiljøet

Skolen er opmærksom på, at skabe en god kultur for elevernes måltider i løbet af skoledagen.

- **Tid**
  Der skemalægges og afsættes tid til spisning, så eleverne ikke skal spise i hast
- **Ro og fællesskab**
  Måltidet skal foregå i en rolig, hyggelig atmosfære, der understøtter det sociale fællesskab i klassen
- **Voksennærvær**
  Lærere og pædagoger spiser sammen med eleverne for at guide den gode stemning og maddannelse
- **SFO**
  I SFO'en er der mulighed for morgenmad indtil 7.30, og der serveres frugt eller en anden snack om eftermiddagen

Vedtaget i Skolebestyrelsen, august 2026