



Kostråd på Kirstinedalsskolen

Måltider giver børn og unge energi til at få det bedste ud af skoledagen. Ifølge Fødevarestyrelsen "så har måltiderne indflydelse på elevernes udvikling af sunde måltidsvaner, hvordan de trives og deres udbytte af undervisningen. Det er derfor vigtigt, at der både er:

- Sund mad der smager godt og mætter
- Gode rammer om måltiderne"

For at imødekomme børnenes behov for energi opfordrer skolebestyrelsen til at de 7 kostråd fra fødevarestyrelsen følges.





Læs evt mere her:

https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Rammer_om_det_gode_maaltid/Rammeguide_web_skoler_06072021_webtilfinal_02.pdf

Madpakken

Fyld madkassen op med fuldkorn og grøntsager, og begræns sukker, fedt samt salt.

Det er vigtigt for børnene at maden er let tilgængelig, så dit barn nemt kan komme i gang med at spise i frikvartererne. Dette gælder især for børnene i indskoling.

Spisefrikvarteret er fastsat til 15 minutter. I indskoling får eleverne længere tid, da de her som oftest har brug for mere tid. Skolebestyrelsen har sammen med elevrådet og skolens personale i skoleåret 2021/2022 undersøgt hvorvidt 15 minutter er nok tid, og det er for langt de fleste elever nok spisetid.

Elever i udskoling deltager i det nationale forsøg omkring skolemad og får derfor serveret mad på skolen. Forsøget løber i perioden 5/1 2026 til udgangen af 2028.

Energidrik

Det er ikke tilladt at drikke energidrik på skolens område.



Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.



Unge tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein fra cola, kaffe eller te. På grund af sukkerindholdet anbefaler Fødevarestyrelsen dog, at unge max drikker 0,5 liter energidrik eller andre sukkerdrikke **om ugen**.

Koffein i større mængder kan betyde, at børn og unge bliver

- urolige
- irritable
- får svært ved at koncentrere sig.

Samtidig kan børn, der har drukket energidrikke

- få mavesmerter, hovedpine og kvalme
- blive rastløse
- få hjertebanken og muskelrystelser
- få svært ved at sove ordentligt.