

Kost- og sundhedspolitik på Silkeborg Ungdomsskole, Oslovej 2.

Kost- og sundhedspolitik for 10. klassecenteret og GFU på Silkeborg Ungdomsskole tager udgangspunkt i at forskning viser, at der er en sammenhæng mellem læring, trivsel og sundhed. Silkeborg Ungdomsskole har derfor valgt, at understøtte muligheden for at eleverne selv kan foretage positive valg.

Overordnet mål:

- At skabe sunde kost- og motionsvaner hos de unge i skolen med henblik på at fremme sundhed og velvære
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt
- Se separat politik for rygning

Delmål:

- At skolen skaber rammerne for en kantine, hvor eleverne sikres mulighed for, at kunne købe sunde spise- og drikkevarer til den billigst mulige pris.
- En kantine, hvor eleverne oplever sund og varieret kost, som er spændende og tiltrækkende.
- Hvor produkterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet samt fødevarerstyrelsens ernæringsanbefalinger på skoleområdet
- Hvor skolepraktikelever fra College 360 i samarbejde med køkkenlederen står for produktionen af retter til boden. Skolens elever er velkomne til, at komme med ønsker om retter til boden. Herefter tages der stilling til, om disse opfylder fødevarerstyrelsen/skolens ernæringsanbefalinger.
- Skolepraktikeleverne bestyrer kantinen.
- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfulgeligt og værdifuldt at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere, forældre og samarbejdspartnere.
- At skolens kostpolitik er levende, i fortsat udvikling.

Det betyder at der i hverdagen er mulighed for:

- Morgenmad - gratis
- Formiddagsforplejning, hvor der kan købes et varieret udvalg af mad og drikke
- Frokost, hvor der kan købes en lun ret samt et varieret udvalg af mad og drikke
- Idrætsfaciliteter både ude og inde
- Fag som understøtter en sund livsførelse