



Ørnhøj Skole  
Hovedgaden 32  
6973 Ørnhøj  
Tlf. 96 28 79 80  
[ohs@herning.dk](mailto:ohs@herning.dk)



## Princip for kost i skoletiden

### Mål:

At sikre at børn får en god, sund og nærende kost, der giver børnene den bedste forudsætning for indlæring.  
At have fokus på læring om sundhed, motion og sundhedsfremmende faktorer i samarbejde med forældrene og gennem undervisning i bl.a. natur/teknologi, madkundskab og idræt.

### Derfor skal vi arbejde målrettet på at:

Madpakkerne så vidt muligt indeholder mad der tilgodeser - De 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Man må gerne have frugtstænger, rosiner, nødder og mandler o. lign. med ind imellem.

### Samtidig opfordrer vi alle forældre til at:

- At madpakkerne består af groft brød, frugt og grønt, samt at man drikker vand eller mælk dertil.
- At madpakkerne **ikke** indeholde sukkerholdige madvarer som f.eks.  
Slik: chokolade, lakrids, vingummi, karamel, bolsje  
Kage eller kagelignende minibars: mælkesnitte, knoppers, sukkerholdig kiks, müslibar med chokolade. m.fl.

Når et barn har fødselsdag er det en hyggelig tradition, at dele ud til sine kammerater. Den dag må man gerne dele kage eller en enkelt sukkerholdig ting, som f.eks. en flødebolle, ud.

Revideret 2018

Mathias Bjerg Kristensen  
Bestyrelsesformand

Lisbeth Liv Spanggaard  
Skoleleder