Bording Skole

Solsortevej 10 | 7441 Bording | tlf.: 9960 4900 | www.bordingskole.dk

Princip om kost og bevægelse

Formål:

Bording Skole ønsker at understøtte elevernes trivsel, sundhed og læring gennem fokus på sund kost og bevægelse. Kost og bevægelse har stor betydning for børns koncentration, energi, humør og generelle trivsel i skoledagen.

En sund og nærende kost bidrager til stabile energiniveauer og gør eleverne mere modtagelige for læring, mens fysisk aktivitet fremmer både fysisk og mental sundhed samt styrker fællesskab og læringsparathed.

Skolen ønsker derfor at skabe rammer, der understøtter sunde valg og aktive fællesskaber som en naturlig del af hverdagen.

Mål for kost

- Skoledagen skal være opbygget, så der er tid og ro til at spise.
- Skolen forventer, at eleverne medbringer mættende og nærende madpakker, der understøtter koncentration, trivsel og stabil energi gennem hele skoledagen. En mættende og nærende madpakke følger fødevarestyrelsens "Madpakkehånden".
- Vand forventes som den primære drik i skoledagen.
- Usunde næringsmidler som f.eks. kage, slik, chips, sodavand hører ikke til i det daglige på skolen. Kun ved særlige lejligheder, såsom fødselsdage, kan man medbringe disse til uddeling.
- Skolen ønsker gennem dialog og samarbejde med hjemmene at understøtte gode kostvaner og skabe fælles forståelse for kostens betydning for elevernes læring og trivsel.

Mål for bevægelse og trivsel

- Bevægelse skal indgå som en naturlig del af elevernes hverdag på skolen og indgår i undervisningen, hvor det er relevant og muligt.
- Skolens elever skal så vidt muligt gå eller benytte cykel ved udflugter og aktiviteter uden for skolen, når afstand og forhold gør det muligt.
- Skolens fysiske rammer skal give mulighed for og understøtte fysisk aktivitet, leg og bevægelsesfællesskaber i frikvarterne.

Vedtaget på skolebestyrelsesmøde 22-09-2026