

# Sundhedspolitik for Fryndesholm Skolen.

## Formålet med sundhedspolitikken:

- ☞ At det er værdifuldt at sunde børn og voksne, sammen laver en glad skoledag og et godt læringsmiljø.
- ☞ At fremme børns muligheder for at træffe sundere valg på baggrund af kvalificeret viden og indsigt.
- ☞ At medvirke til at børnene fortsætter med eller udvikler sundere spise og motions vaner.
- ☞ At fremme børns muligheder for at udvikle sundere motoriske kompetencer.
- ☞ At forebygge livsstilssygdomme.

## Ansvar for børnenes sundhed:

- ☞ Ansvar for at børnene dagen igennem får dækket deres ernæringsmæssige behov, ligger hos forældrene.
- ☞ Lærer og pædagoger er medansvarlige for at udvikle børnenes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed.
- ☞ Lærer, pædagoger og skolesundhedstjenesten er ansvarlige for at etablere en konstruktiv dialog med forældrene om betydningen af, at børnene har en sund livsstil m.h.t. mad og bevægelse.

## Det betyder for hele skolen at:

- ☞ Vi forventer at eleverne har fået morgenmad hjemmefra
- ☞ Vi forventer at eleverne har madpakker / frugt med hver dag
- ☞ Vi tilstræber at gøre 1 frikvarter til frugtfrikvarter.
- ☞ Vi luffer ud i klasseværelserne i frikvarteret og i starten af spisefrikvarterene.
- ☞ Vi tilstræber at eleverne har min. 15 min fælles spisetid og til og med 6.klasse, at der er en lærer eller pædagog tilstede.
- ☞ Vi tilbyder morgenmadsordning for de børn der ikke kan spise morgenmad hjemmefra.
- ☞ Vi har en aftale med 'Diamantens' kantine om køb af sund mad i 12.00 pausen.
- ☞ Vi opfordrer til at eleverne cykler i skole
- ☞ Vi tilbyder mælkeordning (minus kakaomælk).
- ☞ Vi tilbyder frisk vand fra friskvandsbeholder opsat på skolen.
- ☞ Vi fejrer fødselsdag i klassen evt. med at dele frugt/ grønt, grovboller eller evt. kage ud, men vi bruger ikke slik.
- ☞ Vi har en slikfri og sodavandsfri skole i det daglige.
- ☞ På skolens hjemmeside findes links bl.a. tips til sunde madpakker.

[www.fdb.dk](http://www.fdb.dk)

[www.projekt-madpakke.dk](http://www.projekt-madpakke.dk)

[www.madpakkeservice.dk](http://www.madpakkeservice.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Sundhedspolitikken i 5 – 9 kl. :

- ☞ Vi giver forældrene tid til at drøfte frugt, sundere mad og gode legevaner med masser af bevægelse/motion.
- ☞ Vi tilbyder vejledning om mad, bevægelse/ motion for motiverede elever, som en del af undervisningen
- ☞ Vi giver forældrene tid til at drøfte alkohol, tobak og andre rusmidler på forældremøder (evt. allerede i 6 kl.)
- ☞ Vi opfordrer forældre til at etablere forældre netværk.
- ☞ Vi har legepatrulje, hvor store børn leger med små børn.
- ☞ Vi har udeordning i 10.00 frikvarteret med mindre vejret er dårligt.

- ☞ Vi har cyklistprøve for 6 kl. børn
- ☞ Vi deltager i " alle børn cykler"
- ☞ Vi anbefaler at alle børn cykler med hjelm.
- ☞ Cykelture (inkl. cykelhjelm) indgår i skolens planlægning.
- ☞ Vi tilbyder ekstra idræt som valgfag.
- ☞ Vi deltager i skolernes motionsdag.
- ☞ Vi deltager i naturskole.
- ☞ Vi ønsker at tilbyde fitness rum for de store elever i skoler og klub. **(Bemanningen?)**
- ☞ Vi tilbyder oplysning om RØG og tilbud om deltagelse på rygestopkurser ved skolens egen Quitcoach.

## Børn

Børns omgivelser skal inspirere til fysisk leg. Og børn bør introduceres til fodbold, gymnastik, badminton eller en helt fjerde idrætsgren allerede fra børnehavealderen. At være god til en sportsgren skaber glæde ved idræt - også senere i livet.



*Professor Lars Bo Andersen er forskningsleder på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet i Odense. Han forsker i fysisk aktivitet og sundhed og har vist, at en daglig cykeltur til og fra skole kan være det, der gør hele forskellen for, om 10-11 årige børn har raske blodårer eller ej.*

*Læs Lars Bo Andersens svar på, hvorfor det er vigtigt at røre sig i alle aldre.*

## UNGE

Computerspil og TV er ok. Men det må ikke fylde for meget. Sæt tidsbegrænsning på og støt den unge i en fysisk aktiv livsstil. Støt op om sporten og drop bijobbet som chauffør for dine børn. Allerede i den her alder ser man begyndende

åreforkalkning og forhøjet risiko for diabetes hos inaktive. Alene den daglige cykeltur til skole giver en lavere risiko for at udvikle hjerte-kar sygdom og sukkersyge. Det er bevist videnskabeligt.

Fra folkesundhed.dk

- ☞ **Fakta om de ældre skolebørns kostvaner**
- ☞ Hver femte elev mellem 11 og 15 år er overvægtig. Det skyldes især dårlige kostvaner, at de bevæger sig for lidt, og at usunde fødevarer og drikkevarer ofte er det letteste valg.
- ☞ Ca. en ud af fire elever mellem 11-15 år spiser ikke morgenmad. Med stigende alder springer flere morgenmaden over.
- ☞ Drengene er bedre til at spise morgenmad end pigerne.
- ☞ 42 % af eleverne mellem 11-15 år spiser hverken frugt eller grøntsager hver dag.
- ☞ Pigerne er bedre til at spise frugt og grøntsager hver dag end drengene.
- ☞ Omkring hver tredje dreng og pige i alderen 11-15 år spiser slik, chokolade eller is mindst fem dage om ugen. Forbruget stiger med alderen.