

## **Kost- og motionspolitik for Anholt skole og børnehave.**

1. Vi ønsker i al almindelighed at lære eleverne i Anholt skole og børnehave gode kost- og motionsvaner gennem sunde måltider og aktiviteter som fordrer at man bruger kroppen og som øger kropsbevidstheden. (Minimum 45 min. fysisk aktivitet om dagen ifølge skolereformen.)
2. Hvad man spiser til frokost, eller hvad der er i madpakken, er en beslutning, der tages i det enkle hjem. Vi opfordrer forældrene i forbindelse med forældresamtaler og forældermøder at give børnene sunde og nærende madpakker og frugt til mellemmåltider med i skole og børnehave.
3. Slik/chokolade/chips/kage etc. bør ikke være en del af hverdagen, og er derfor ikke tilladt på skolen som en hverdagsting. Det er dog tilladt ved arrangementer, festlige lejligheder og terminer.
4. Eleverne spiser frokost sammen i skolens køkken/i børnehaven sammen med pågældende lærer som har gårvagten/pædagogerne for at lære eleverne almindelig bordskik og socialt samvær. (evt x antal minutter)
5. Vi forsøger at tage hensyn til miljøets såvel som børnenes sundhed, ved at købe så mange økologiske produkter som muligt (inden for udbuddet og budgettets rammer).