



KOMMUNE KUJALLEQ

POSTBOKS 514 · 3920 Qaqortoq

*Atuarfeqarnermut, Meeqquveqarnermut Nutaaliornermullu Ataatsimiititaliaq
Skole, - Daginstitutions, - og Innovationsudvalget*

Madpolitik i skolen

Børn er aktive og udvikler sig meget hurtigt, det er derfor forældrenes ansvar at give deres børn næringsholdig og sund morgenmad.

De 10 kostbud er:

1. Spis varieret
2. Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg
3. Spis grøntsager og frugt hverdag
4. Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost
5. Spis fedt med omtanke
6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager
7. Drik vand - drik mindre saft og sodavand
8. Spis ofte, men ikke meget
9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen
10. Tænk over hvad du spiser

Vi regner med at barnet har sund madpakke med, og har nok mad til dagen i skolen.

Det er forældrenes ansvar for hvad deres barn får at spise. Vi vil gerne rådgive om sund madpakke.

Sund madpakke er:

- Sundt og mættende rugbrød eller lignende
- Rugbrød eller lignende med forskellige pålæg
- Frugt
- Tørret fisk og kød
- Gårsdagens madrester til opvarmning

Vand fås på skolen, mælk kan medbringes hjemmefra

Når barnet har fødselsdag fejres dette hjemme, ønskes det at medbringe noget til at fejre med i skolen, er dette også muligt. Vi opfordrer forældrene til at begrænse det, som barnet ønsker at tage med. Man kan f.eks. tage kager, små pizzaer, pølsehorn, boller o. lign. med. Vi anbefaler ikke, at man tager slik med.

Vi opfordrer ligeledes til at huske børn med allergi, når man tager noget med.

Hvis skolebestyrelsen har lavet nogen form for retningslinjer, opfordrer vi til at disse følges.