



Reerslev Skoles landsbyordning
Tingstedvej 40, 2640 Hedehusene
Reerslevskole@htk.dk

Telefon: 4335 2240
SFO Viben: 4335 2950
Lærken: 4335 3250
Klubben: 4335 3560

Mad og måltidspolitik

Reerslev Skoles landsbyordnings grundlæggende holdning er, at vores lokale retningslinjer for mad og måltider skal være i overensstemmelse med anbefalinger fra fødevarestyrelsen og målsætningerne i Høje-Taastrup kommunes sundhedspolitik. Link: <https://www.htk.dk/Politik/Politikker-og-planer/Politikker-vedtaget-af-byraadet/Sundhedspolitik>

- De voksne skaber rammen for, at alle børn får tid og ro til at spise.
- Forældrene opfordres til, at madpakken følger kostrådene.
- Ved fødselsdage kan der i skoletiden uddeles snacks til klassen. Forældrene opfordres til, at der uddeles så sunde snacks som muligt, f.eks. frugt, grønsagsstænger, figenstænger, pølsehorn, pizzasnegle og boller m.v. uden karakter af dessert, kage eller slik.
- Ved klasse- og forældrearrangementer opfordres forældrene til at servere sunde alternativer.
- Ved særlige lejligheder kan retningslinjerne for mad-og måltidspolitikken fraviges. Undtagelser kan være Fastelavn, Halloween, julearrangementer, sidste skoledag eller f.eks. som afslutning på et projekt / undervisningsforløb. I Lærken kan undtagelser være høstfest og bedsteforældredag.
- Landsbyordningens mad- og måltidspolitik gennemgås årligt på forældremøder.

De officielle kostråd består af syv kostråd samt et par supplerende tips. Link: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

- [Spis planterigt, varieret og ikke for meget](#)
- [Spis flere grøntsager og frugter](#)
- [Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk](#)
- [Spis mad med fuldkorn](#)
- [Vælg planteolier og magre mejeriprodukter](#)
- [Spis mindre af det søde, salte og fede](#)
- [Sluk tørsten i vand](#)

Vigtige tips:

- [Begræns madspild](#)
- [Gå efter Nøglehullet](#)

Skoleleder: Anette Ahrenst
Klub/ SFO-leder: Lars Vesterdal

Leder af Lærken: Tina Vium Green Lind
Bestyrelsesformand: Louise S. Rasmussen