

Informasjon om skolens praksis for mat og måltider

Sammen for gode vaner og et trygt måltidsfellesskap

Kjære foresatte.

Vi ønsker å informere dere om skolens forventninger og arbeid knyttet til mat og måltider, og hvordan vi ønsker å samarbeide tett med dere om dette.

På skolen har vi et tydelig ønske om at elevene spiser maten som blir servert. Vi ber dere som foresatte om å aktivt oppmuntre barna deres til å smake på og spise denne maten. Dette er en viktig del av vårt holdningsskapende arbeid rundt mat, helse og fellesskap.

Dersom en elev likevel ikke ønsker å spise maten som serveres, kan eleven ha med sunn mat hjemmefra. Vi ønsker imidlertid å være tydelige på at niste er ment som et siste alternativ, ikke et førstevalg.

Eksempler på sunn mat som kan tas med ved behov:

- Grove brødsiver eller rundstykker
- Toast med sunt pålegg
- Fukt og grønnsaker
- Yoghurt uten sukker
- Enkle wraps med sunt innhold

Skolen er med i prosjektet **Helsefremmende skole**, og vi jobber målrettet for å skape gode holdninger og vaner knyttet til sunn mat. Dette arbeidet handler ikke bare om hva elevene spiser, men også om trygghet, fellesskap og læring rundt måltidet.

Vi vil også minne om at elevene må ha med nisteboks og skje/gaffel på skolen. Vi serverer varmmat hver mandag, og da bruker elevene dette til å spise av. Vi deler helst ikke ut engangsutstyr dersom noen har glemt nisteboksen hjemme.

Når elevene skal ha med turmat, ønsker vi at denne også er sunn. Vanlig brødmat er et godt alternativ. Dersom dere ønsker et varmt alternativ, kan for eksempel toast være et fint valg i stedet for pølser.

Vi er klar over at vi ikke kan pålegge foresatte hva slags mat som sendes med hjemmefra. Samtidig ønsker vi å oppfordre dere sterkt til å støtte opp om skolens praksis og mål. For at dette skal fungere, er vi avhengige av at skole og hjem spiller på lag.

Vi håper dere vil ta dette med i vurderingen når dere snakker med barna deres om mat på skolen, og når dere eventuelt lager niste. Sammen kan vi bidra til å gi elevene gode vaner for framtiden.

Takk for samarbeidet og for at dere støtter opp om skolens arbeid.

Med vennlig hilsen

Skolen

FELLES HOLDNINGER TIL MAT PÅ SKOLEN



- **VOKSNE PÅ SKOLEN ER ROLLEMODELLER.**

VI VISER POSITIVE HOLDNINGER TIL SUNN OG VARIERT MAT GJENNOM DET VI SIER OG HVORDAN VI HANDLER.



- **VI OPPMUNTRER ELEVENE TIL Å SMAKE PÅ MATEN SOM BLIR SERVERT, OGSÅ DET DE TROR DE IKKE LIKER. Å SMAKE ER FRIVILLIG, MEN OPPMUNTRING ER VIKTIG.**

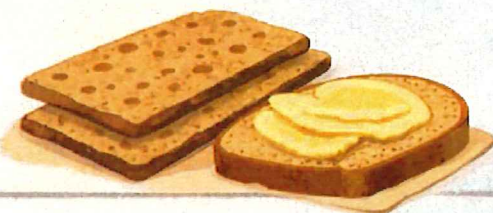


- **VI BRUKER ET POSITIVT SPRÅK OM MAT.**

VI UNNGÅR NEGATIVE UTTALELSER OM LUKT, UTSEENDE ELLER SMAK, BÅDE FORAN ELEVER OG KOLLEGAER.

- **ELEVER SOM SIER AT DE IKKE LIKER MATEN, BLIR MØTT MED STØTTE OG RO:**

«DU KAN TA EN LITEN SMAK, SÅ SER VI HVORDAN DET GÅR.»



- **HVIS EN ELEV IKKE ØNSKER Å SPISE DAGENS MAT, ER ALTERNATIVET KNEKKEBRØD ELLER BRØD MED SMØR. DET TILBYS IKKE ANDRE SPESIALALTERNATIVER UTEN AVTALE.**



- **VI PRESSER IKKE ELEVER ' TIL Å SPISE OPP, MEN OPPMUNTRER TIL Å SITTE LITT VED BORDET OG VÆRE EN DEL AV MÅLTIDSFELLESSKAPET.**



- **MÅLTIDET SKAL VÆRE EN TRYGG OG HYGGELIG ARENA FOR SAMTALE, RO OG GODE MATOPPLEVELSER. VI BRUKER IKKE SKJERM.**

- **VI STØTTER SKOLENS MÅL OM Å BIDRA TIL GODE VANER FOR HELSE, TRIVSEL OG LÆRING GJENNØM SUNNE MÅLTIDER. SAMMEN GIR VI ELEVENE GODE MATVANER FOR FRAMTIDEN.**



Matfrie belønninger i skolen

Vi belønner med opplevelser, mestring og fellesskap
— ikke med mat eller godteri

Eksempler på belønninger:



Sosiale og felles belønninger

- Ekstra friminutt
- Valgfri lek eller aktivitet
- Spill- eller aktivitetstund
- Tematime eller klassens time
- Utedag eller aktivitetsløype



Ros og anerkjennelse

- Muntlig ros i plenum
- «Dagens innsats» / «Ukens bidrag»
- Diplom eller sertifikat
- Positiv melding hjem
- Applaus for innsats og samarbeid



Kreative og morsomme belønninger

- Tegne-, bygge- eller verkstedaktivitet
- Musikk i klasserommet
- Temadag (lesedag, kosedag, fargedag)
- Spill, quiz eller konkurranse uten premier



Medbestemmelse og ansvar

- Velge aktivitet eller lek
- Velge sitteplass eller arbeidsform
- Vaere hjelpelærer / klassehjelper
- Lede en lek eller aktivitet



Bevegelse og pauser

- Bevegelseslek eller dans
- Tur i nærområdet
- Uteundervisning
- Ayspenning eller rolig pause



Viktig å huske:

- Vi belønner innsats, utvikling og samarbeid
- Belønning skal skape inkludering og motivasjon
- Gode relasjoner og trygghet er den viktigste belønningen



SUNNE REGLER FOR KLASSEN



PÅ TUR MED KLASSEN



- Vi tar med oss ordentlig mat og dropper godteri.
- Grove brødsiver eller toast, frukt og grønnsaker.
- Annet sunt som yoghurt uten sukker, nøtter eller en enkel wrap.
- Vann er foretrukket tørstedrikk i skolen.



SOSIALE TILSTELNINGER PÅ SKOLEN



- Vi velger sunne matalternativer til fester, juleavslutninger og andre arrangementer.
- Vi deler heller ut fruktspyd, grove wraps, grønnsaker med dip eller annet sunt snacks.



VI VELGER SUNN MAT – OGSÅ NÅR VI FEIRER SAMMEN!

