



# Den sunde hverdag

## Naur-Sir Børnehus og Naur Sir Skole

En forudsætning for velvære, trivsel og en optimal læring er at kroppen er tanket op med god energi.

Holstebro Kommune har fokus på sundhed og trivsel.

Vi støtter op om kommunens mål og tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Folderen er udarbejdet af

### Skolebestyrelsen Naur Sir Skole og personalegruppen

---

## Den sunde hverdag

I denne skrivelse præsenteres skolebestyrelsens holdning og beslutning om 'Den sunde hverdag'. På Naur-Sir Skole og i Naur-Sir Børnehus findes denne skrivelse i en lille folder.

### Vores mål er:

- Tydelig information til forældre om 'Den sunde hverdag', når børnene starter i institutionen eller skolen.
- Øget fokus på sundhedsbevidste valg ved vores arrangementer.
- Fremme børnenes lyst til selv at tage ansvar for det sunde valg.
- At hjælpe med gode ideer og forslag til sund mad.
- Uddeling til bl.a. fødselsdage skal være groft, frugt og grønt.

### **Sundhed og gode kostvaner er en fælles ansvar mellem institution, skole og hjem.**

### **I den sunde hverdag er der forskel på hverdag og fest.**

- I hverdagen skal maden være sund og der drikkes vand eller mælk.
- Ved særlige lejligheder og fester kan usund mad være en del af menuen! Særlige lejligheder er når vi fejrer noget fælles. Det er institution og skole der bestemmer hvad/hvornår det er en særlig lejlighed.

### **Forventninger til hjemmet**

- At dit barn har spist morgenmad hjemmefra. Børn i Naur-Sir Børnehus kan få morgenmad frem til kl. 07.30.
- At frugt- og madpakker er sunde og energigivende med både groft og grønt.

**Naur-Sir Børnehus:**

Morgenmad i tidsrummet kl. 06.15–07.30. Der serveres havregryn, havregrød og øllebrød. Dertil økologisk mini- eller skummetmælk. Derefter er der rugbrød eller en hjemmebagt bolle. Pålægget veksler mellem ost, honning, marmelade og kødpålæg.

Til frokost ca. kl. 11.00, spiser børnene deres medbragte madpakke.

Eftermiddagsmad/frugt kl. ca. 14.00 spiser børnene deres medbragte mad.

**Naur Sir Skole:**

Frugtpause: Den medbragte frugt/grønt/groft spises.

Frokost: Eleverne spiser deres medbragte madpakke. For at sikre ro og god tid til at spise spiser lærerne samme med i eleverne i spisepausen.

**Skolebestyrelsen****Gode ideer til et sundt alternativ:**

<http://www.madklassen.dk>

<http://www.boerboxen.dk>

<http://www.altomkost.dk/>

<http://www.frugtfest.dk/>

<http://www.6omdagen.dk/>

<http://www.madogsundhed.dk>

**- der er mange gode ideer på nettet!**