

Kostpolitik der Deutschen Schule Pattburg

Zielsetzung: Wir wollen mit den Eltern zusammen dafür sorgen, dass unsere Schüler ein gesundes und abwechslungsreiches Essen zu sich nehmen, damit sie für den Schulalltag gut gerüstet sind und langfristig gesunde Essgewohnheiten entwickeln.

Wir nehmen Bezug auf die von der Kommune Apenrade entwickelte Kostpolitik und beherzigen die offiziellen dänischen Ratschläge für ein gesundes und abwechslungsreiches Essen für Kinder:

Obst und Gemüse jeden Tag (Kinder unter 10 Jahre: 300-500 g pro Tag, Kinder über 10 Jahre: 600 g täglich)

Fisch mehrmals pro Woche

Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornbrot jeden Tag

Wenig Zucker

Weniger Fett

Abwechslungsreiches Essen

Wasser trinken

60 Minuten pro Tag aktiv sein



Vor der Schule: Wir erwarten, dass die Kinder vor der Schule ein gesundes Frühstück bekommen haben.

In der Schule: Wir erwarten, dass die Kinder ein gesundes Brotpaket mitbringen, das für die Schulzeit und ggf. die SFO-Zeit ausreicht.

Ein gesundes Brotpaket besteht aus Vollkornbrot (alternativ Graubrot, Knäckebröt) mit Aufschnitt, Obst, Gemüse, Nüssen, Resten vom Mittagstisch und einer Trinkflasche mit Wasser.

Ein gesundes Brotpaket besteht nicht aus Waffeln, Keksen, Fruchtjoghurt, Milchschnitten, Saft, Schokoladenmilch und anderen fett- und zuckerhaltigen Produkten. Diese Lebensmittel dürfen in der Schule nicht verzehrt werden!

SFO: Die SFO bietet jeden Tag Mittagstisch an – kostet _____

Kiosk: Der Kiosk bietet freitags gesunde (manchmal warme) Gerichte und Snacks an.

Diese Kostpolitik gilt jeden Tag, mit Ausnahmen von Festtagen in der Schule oder Geburtstagen in der Klasse. Wir fordern dazu auf, bei Kindergeburtstagen nur eine Sache zum Verteilen mitzugeben.

Diese Kostpolitik tritt am _____ in Kraft.