

PROJEKT/
**sund
skole**

NÆRING TIL LÆRING

Sæt fokus på næring til læring med Projekt Sund Skole

Til skoleledelse, skolebestyrelse
og ledelsen af indskolingen

**SKOLE
MÆLK
.DK**

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Skolen i forandring

I 2014 kom den nye skolereform. Med reformen fik I ude på skolerne udfordringer med ressourcer, tid, økonomi og forandringsledelse. Der har været mere end nok at se til.

Sundhed og trivsel på skemaet

Blandt de nye tiltag i reformen kom faget Bevægelse på skemaet og ifølge Undervisningsministeriet gælder det at:

"Skolens leder skal sikre, at eleverne bevæger sig i gennemsnitligt 45 minutter hver dag. Bevægelsen skal være med til at give børn og unge sundhed og trivsel, og det skal understøtte læring i skolens fag."

Men bevægelse giver ikke sundhed og trivsel alene. Sundhed handler også om de vigtige spise-pauser, madpakken og drikkevanerne – kort sagt om næring til læring.

Skolens sundhedsagenda

Reformen har betydet længere skoledage og har dermed givet jeres elever flere spisepauser og behov for en ekstra "optankning" af mad og drikke i løbet af dagen. Undersøgelser viser endvidere, at den længere skoledag fører til sultne og trætte børn*. Det har sat fokus på sundhedsværdien af skolebørns madpakker, måltider og drikkevaner i skolen.

I den forbindelse kan I som enten skoleledelse eller skolebestyrelse spørge jer selv, om I burde satse på en egentlig sundhedsagenda for jeres skole. For det første fordi det giver mening i relation til jeres elevers trivsel og indlæring. For det andet fordi det kan bidrage til at styrke jeres skoles sundhedsprofil, hvor såvel I som ledelse og bestyrelse tager ansvar med et værdiregelsæt, der bidrager til elevernes trivsel og til et godt undervisningsmiljø.

Udfordringen er, at det kan være vanskeligt for jer at afse tid og ressourcer, men også at beslutte, hvordan I tager fat på den del, der handler om næring til læring.

*Kilde: Kosmos, Nationalt Videncenter for Kost, Motion og Sundhed 2015.



”
...kan I som enten
skoleledelse eller
skolebestyrelse spørge
jer selv, om I burde
satse på en egentlig
sundhedsagenda
for jeres skole.

Beskrivelsen

Næring til læring

Børn og unges kostvaner og måltidsmønstre kan have indflydelse på deres trivsel og indlæring. Undersøgelser peger på, at sunde kostvaner og et regelmæssigt måltidsmønster kan forbedre børn og unges indlæringsevne.*

Lange skoledage

Mange danske børn tilbringer 6–9 timer dagligt i institution og skole. De spiser typisk 1 hovedmåltid og 1–2 mellemmåltider uden for hjemmet. Omkring 50% af deres daglige energibehov dækkes således i institution og skole.

Fra Fødevarestyrelsen ved man, at "når vi spiser sundt og varieret i hverdagen, gavner det vores helbred og velbefindende. Vi får mere energi og en bedre koncentrationsevne." Betydningen af at fokusere på spisepauserne er åbenlys i en tid, hvor længere skoledage udfordrer skoler, forældre og elever.

Værktøj til en styrket sundhedsagenda for skolen

Projekt Sund Skole sætter fokus på nære ting som madpakker, måltider og drikkevaner i indskolingen. Både indskolingsledelsen og skolebestyrelsen får et lavpraktisk værktøj, som kan give nye perspektiver på skolens sundhedsdagsorden og øvrige læringsmål, samt styrke skolens sundhedsprofil både indadtil og udadtil.

Hvordan bliver Projekt Sund Skole til noget?

Projekt Sund Skole er rettet mod indskolingen 0.–3. klasse og er støttet af EU. Projektet sætter sund skole, sunde børn, bedre madpakker og større forældreinvolvering på dagsordenen.

For at sikre de relevante personers engagement i Projekt Sund Skole er materialet målrettet både skolebestyrelse og ledelse i indskolingen.

*Kilde: Kostens betydning for børns sundhed og overvægt, 2013.

Hvis jeres skole eller fritidsordning tilbyder kantine- eller madordning, kan I anvende det nye Måltidsmærke fra Fødevarestyrelsen.



”
Projektet er støttet af
EU og sætter sund skole,
sunde børn, bedre madpakker
og større forældreinvolvering
på dagsordenen.

Fordele

Hvorfor være med i projektet?

I en presset dagligdag med mange udfordringer kan det være svært at få sat sundhed og ernæring på dagsordenen i skolen. Projekt Sund Skole er en god mulighed for at tage fat på den vigtige snak om næring til læring i indskolingen. Forældrene efterspørger det, eleverne har godt af det, og så rykker det skolens profil udadtil i den rigtige retning.

Her har vi listet nogle af fordelene for din skole:

- ✓ **Fælles fokus og kurs**
for indskolingens lærere og pædagoger
- ✓ **Fokus på spisesituationen** og næring til læring
- ✓ **Øget sammenhold** og trivsel
- ✓ **En positiv mærkesag** for skolebestyrelsen
- ✓ **Skarp sundhedsprofil** både indadtil og udadtil
- ✓ **Involvering** af forældre
- ✓ **Større effektivitet**
pga. en samlet og koordineret indsats
- ✓ **Positiv omtale**
overfor forældre, lokalsamfund, kommende elever og kommune

Sundhed og trivsel i indskolingen jvf Undervisningsministeriet

Ifølge Undervisningsministeriet, Emu.dk skal elever i Børnehaveklassen - 3. Klasse opnå forståelse af, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

Færdighedsmål

Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel

Vidensmål

Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer

Som tydeliggørelse af læringsmål for et undervisningsforløb gives følgende eksempel: Eleverne kan redegøre for faktorer, der påvirker sundhed og trivsel, herunder venner, familie, kost og motion. Eleverne kan redegøre for, hvordan de kan fremme egen sundhed og trivsel.



”

**Projekt Sund Skole er en
god mulighed for at tage
fat på den vigtige snak
om næring til læring i
indskolingen.**

Indskolingen i fokus

Årgang Sund

Projekt Sund Skole koncentrerer indsatsen om indskolingen, specielt 0. årgang, som udnævnes til **Årgang Sund**.

Hvert år en ny Årgang Sund

Hvert år starter en ny 0. årgang. Her er muligheden for at starte en cyklus for gode mad- og drikkevaner stor. Projekt Sund Skole begynder med de yngste elever og følger dem til og med 3. klasse.

Projekt Sund Skole tilføjer et nyt værdibegreb til skolens DNA fra skolestart. Det er et flerårigt projekt, som fastholder fokus på næring til læring fra børnehaveklassen til 3. klasse, år efter år. Projekt Sund Skole startes op i 2017 ved førskolemøder til 0. klasse og skolestart for 1. til 3. klasse.

Hjælp til forældresamarbejde

Projekt Sund Skole rammer forældrene ved skolestart, hvor spørgsmålene omkring skolemad og mellemmåltider er flest.

Forældre er søgende og nysgerrige ved skolestart, og børnene er spændte på alt det nye. Projektet "uddanner" forældre til at tænke sundt fra første skoledag og skaber et positivt afsæt for skole-hjem-samarbejdet. Forældrene oplever skolen proaktiv på vegne af elevernes sundhed.

Mange børn er vant til madordning fra børnehaven, og det er derfor nyt for både børn og forældre, at der skal madpakke med i tasken.

PSS-kontaktlærer

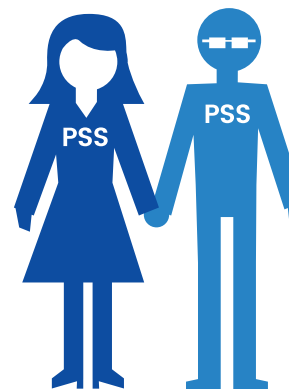
Projektet foreslår, at skolen udnævner en intern PSS-kontaktlærer (Projekt Sund Skole), som kan tage ansvaret for, at projektet bliver til noget i praksis. PSS-kontaktlæreren er tænkt som en hjælp og en koordinator, der ikke kræver ekstra tilførte ressourcer, da projektet skal ses som en del af den normale undervisning i indskolingen.

Det praktiske arbejde ligger primært ved skolestart. Kontaktlæreren får materiale til at tage en snak med indskolings lærere om mad, madpakker, drikkevaner og spisepauser og til at fortælle om Årgang Sund ved forældremøder.

PSS-kontaktlæreren får desuden et link til de samlede materialer og en introduktionsvideo "Projekt Sund Skole/Årgang Sund" med praksisnær vejledning og idéer til undervisningsbrug.



Projekt Sund Skole rammer forældrene ved skolestart, hvor spørgsmålene omkring skolemad og mellemmåltider er flest.



Skolen udnævner en PSS-kontaktlærer, som koordinerer projektet internt på skolen.



Skolen kan vælge at fortsætte med Årgang Sund efter, at projektperioden er slut.



Ved hvert nyt skoleår udnævnes børnehaveklassen til Årgang Sund

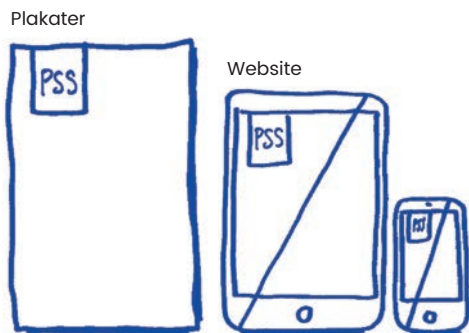
1. klasse 2. klasse 3. klasse

Det får din skole

En gratis pakke med værktøjer og materialer

Skolen modtager en samlet pakke med materialer til projektet. PSS-kontaktlæreren formidler materialet videre til de rette modtagere.

Materialer til skolen



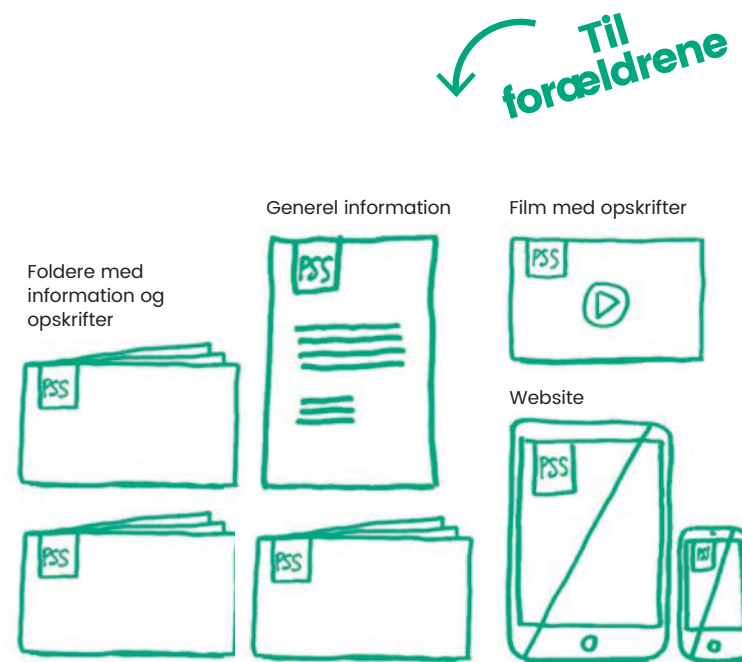
- Sundhedsplakater til udsmykning på skolen
- Online portal om Projekt Sund Skole og Årgang Sund samt informationsmateriale
- Præsentationsklar beskrivelse af projektet til intern formidling overfor lærere og forældre

Materialer til PSS-kontaktlærer



Rettet mod lærere:

- Introfilm til PSS-kontaktlærers arbejde
- Praksisnært vejledningsforløb med idéer til undervisningsbrug. Tages med til lærerne som faglig sparring
- Materialer til gennemførelse af den store temadag "Spis Sundt Sammen Dag" (2018) for 0.-3. klasse



Rettet mod forældre:

- Forældrefolder til 1. skoledag
- 4 årgangsspecifikke inspirationsfoldere målrettet 0.-3. årgang indeholdende opskrifter, tips, tricks og anbefalinger til sunde og nemme madpakker og mellemmåltider – udviklet i samarbejde med elever og forældre
- Årgang Sund website med Infotek om næring til læring
- Opskriftsfilm til forældre (2018)
- Informationsmateriale til brug på Skoleintra
- Introark til forårsmøde (Printes)



Planen

Det sker 2017–2018

Forår 2017

Skolen tilmelder sig
Projekt Sund Skole.

Skolen modtager materialer
til indskolingens ledelse,
PSS-kontaktlærer og skole-
bestyrelsen.

Introduktion, valg og "uddan-
nelse" af PSS-kontaktlærer.

Sommer 2017

Intro af Projekt Sund Skole
for alle forældre i årgangene
0.-3.klasse.

Sommer 2017

Første Årgang Sund.

Forår 2018

Første store fælles temadag:
Spis Sundt Sammen Dag.

Sommer 2018

Ny Årgang Sund starter op.

BEMÆRK!
Når materialet er gjort offentligt vil
det ligge permanent på Mejeriernes
Skolemælksordnings edutainmenthuset.dk
og kan bruges år efter år.

EU og Mejeriforeningen

Bag om projektet

Mejeriernes Skolemælksordning som sundhedsforan-
staltning er en non-profit organisation og en institution
i folkeskolen. Mejeriernes Skolemælksordning har i årtier
bragt sundhed ind i skolen i bred forstand.

Meget mere end skolemælk

Ud over selve skolemælken tilbyder vi også legater, undervisningsportalen
Edutainmenthuset.dk, skoleaktiviteter med fokus på krop, sundhed og
bevægelse, venskabsklasser i Sydafrika, gårdbesøg, forældrehåndbogen
"Sund og glad skolestart" og senest undervisningsaktiviteten Madpakkedysten
for 0.-3. klasse, hvor eleverne giver deres bud på den bedste og mest kreative
madpakke.

Derfor er det også naturligt, at Mejeriernes Skolemælksordning nu sætter
fokus på næring til læring med et ambitiøst projekt.

Ud over Mejeriernes Skolemælksordning findes der ordninger som fx Frederiksberg
Mælkeforsyning og enkelte kommunale ordninger. Endelig findes der nogle
skoler, som har deres egne selvstændige ordninger. Projekt Sund Skole er et til-
bud til alle skoler – også dem, der ikke er med i Mejeriernes Skolemælksordning.

Projekt Sund Skole er støttet af EU og sætter sund skole, sunde børn, sundere
madpakker og større forældreinvolvering på dagsordenen.

**SKOLE
MÆLK
.DK**



Tilmeld din skole allerede nu eller læs mere om Projekt Sund Skole på projektsundskole.dk

Projekt Sund Skole og Årgang Sund har sit afsæt i EU's skolemælksordning. Den europæiske skolemælksordning skal opmuntre børn til at indtage flere sunde mejeriprodukter for derigennem at sikre en varieret og sund kost. Formålet med EU-støtten til skolemælk er at fremme ernæringsrigtig og sund kost hos børn og unge under uddannelse. Ordningen har også en oplysningsmæssig funktion ved at medvirke til at støtte og udvikle gode spisevaner, der forhåbentlig vil vare hele livet.

Indholdet i denne folder afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt.