



Nyt måltidsmærke fra Fødevarestyrelsen

1/3 2017

Kære Elevråd

Vidste du, at skoleelever spiser omkring halvdelen af deres hverdagsmad i skolen? Derfor er sund mad og gode spisepauser virkelig vigtige for, at I kan få energi til både skolen og fritiden.

Fødevarestyrelsen har derfor lanceret **Måltidsmærket** og en guide til sundere mad på landets skoler og fritidsordninger. Hvad enten jeres skole serverer mad i en skolebod, frokost i en kantine eller eftermiddagsmad i fritidsordningen, er Måltidsmærket jeres garanti for, at maden er sund. Jeres skole har modtaget guiden til, hvordan I kan få Måltidsmærket.

Madordninger, skoleboder og madpakker kan alle være gode bud på sund og lækker mad, som giver energi til skoledagen. Men det er ikke nok, at maden er sund, hvis ikke der er gode muligheder for at spise den. Vi har derfor også udviklet **fem råd** til at skabe gode rammer for måltidet, som jeres skoleledelse også har modtaget på mail.

HVORFOR SKAL VI SÆTTE FOKUS PÅ SUND MAD OG HYGGELEGE SPISEPAUSER?

Sund og lækker skolemad er vigtig, fordi den giver jer energi til, at I kan

- koncentrere jer og lære mest muligt.
- være aktive i pauser og fritiden.
- være sammen med jeres venner.

Gode spisepauser med tid og plads til at spise er vigtige, fordi I kan

- hygge jer og tale sammen om de ting, der betyder noget for jer.
- være sammen med skolens voksne på en anden måde, hvis de er til stede under måltidet.
- få sunde mad- og måltidsvaner, som I kan tage med jer videre i voksenlivet.

Få gode måltider på jeres skole

Jeres input er vigtige for, at jeres skoleledelse og bestyrelse kan skabe bedre rammer for sunde måltider på jeres skole. Brug tid på at tale om mad og måltider i jeres elevråd. I kan fx tage udgangspunkt i disse spørgsmål:

- **Hvad spiser eleverne på jeres skole?**
- **Hvad er sund og lækker mad?**
- **Har I adgang til sund og lækker mad hele skoledagen?**
- **Hvad er en god spisepause?**
- **Har I gode spisepauser?**

Se mere om sund mad og gode måltider i skolen på www.altomkost.dk

Skoleledelsen og bestyrelsen på jeres skole har også fået et brev, og vi har foreslået, at I starter en samtale om måltidskulturen på jeres skole.

I kan se, hvordan jeres skole kan få Måltidsmærket på www.måltidsmærket.dk

Vi håber, at I vil være med til at bane vejen for sund mad på jeres skole.

Med venlig hilsen

Esben Egede Rasmussen

Direktør for Fødevarestyrelsen

