

TONSENHAGEN SKOLE – FOLKEHELSEPROSJEKT



MAT OG MÅLTIDER PÅ TONSENHAGEN SKOLE og AKS

MÅL: Skolen har et kosthold som er i henhold til [Helsedirektoratets retningslinje og anbefaling](#).

Tilstrekkelig tid til matpause	30 minutter hver dag er avsatt til matpause
Tilsyn i matpausen	Tilsyn i matpausen i henhold til inspeksjonsplan
Gode og sunne matpakker	Dele ut brosjyre til foresatte på 1.trinn om sunne matpakker ved skolestart. Oppfordre til å dele frukt og mat i to matpakker for å få barna til å spise maten først. Motivere elever og foreldre til å være med på frukt og melk ordningen. Sette av tid til matlaging i både 4. og 6. klasse i forbindelse med mat og helse.
Nok mat i løpet av dagen	Oppfordre foresatte og elever til å ha med litt ekstra mat/frukt på lange dager. Sette av tid til et lite mellommåltid
Godt og sunt kosthold	Ved spesielle markeringer og «annerledes» dager har vi fokus på kos med sunnere alternativer. Kosetimer kun to ganger i året – helst med frukt/grønt, ved enkelte anledninger gatteri til maks 30 kroner. Drikke: Brus til kosetime. Julefrokost/påskefrokost – oppfordre foresatte til sunn mat – ikke kake. Sunn picknick på venedagen – fokus på sunn mat. Klassene snakker om hva som er en sunn picknickkurv. Redusere kjeksforbruket. Turmat: - Ostesmørbrød i folie til steking på bål - Fiskekake - Maiskolbe - Frukt og grønnt - Sunn matpakke
Spisestunden skal være en arena for språklig stimulering, sosialt samvær og trivsel.	<u>Mål: Sosial spisetid med varierte aktiviteter.</u> Teamene lager plan for måltidene: Lydbok,høylesing, samtale rundt et forhåndsavtalt tema, musikk, sitte i lekegrupper som planlegger aktiviteter i friminutt, kafe/picnik, kortspill, sosialt samvær. Fokus på at spisetid er elevenes pausetid og på god matro. Småskolen: Mulighet for aktiviteter på skjerm 1 gang pr uke. Mellomtrinnet: Mulighet for aktivitet på skjerm 1-2 ganger pr uke eller skjerm inntil 5-10 minutter av spisetid hver dag, f eks Supernytt med samtale i etterkant. Alle klasser, alle trinn øver på å få lagt inn mer sosialt i spisetid.

Mat på AKS	AKS serverer et sunt og godt mellommåltid: Varmmat 1-2 ganger pr uke Brødmat en gang pr uke Frukt og grønt 1-2 ganger pr uke Fast meny i 4 uker av gangen
Spisestunden på AKS skal være en arena for språklig stimulering, sosialt samvær og trivsel.	Fokus på god matro med måltidet i fokus. 2., 3. og 4.tr har spising uten skjerm 4 dager pr uke, 1.trinn har språkstimulering via aktiviteter på skjerm hver dag.

FYSISK AKTIVITET PÅ TONSENHAGEN SKOLE og AKS

Skolen bidrar til at alle elever oppfyller [Helsedirektoratets anbefaling for fysisk aktivitet](#):

Økt fysisk aktivitet i friminutt	Spørreundersøkelse på 6. og 7. trinn om hvilke aktiviteter de ønsker at trivselslederne skal ha Delta i «Hopp for hjerte», gjerne med 6./7. klasse jenter som forbilder for de små. Tilrettelegge for inkludering i friminuttene ved at voksne deltar i lek og aktivitet. Opprette en utstyrkasse til formålet. Dansegrupper - undersøke hvordan og hva elevene ønsker Lekekasser til alle trinn/klasser kjøpes inn hver høst
Økt fysisk aktivitet i undervisningsøkter	Tilrettelegge for passende pauser i første økt. Just dance/go noodle som avbrekk i timene.
Økt fysisk aktivitet	Turneringer; Kanonball, fotball. Jenteturneringer Alle elevene oppfordres til å gå eller sykle til skolen. Foresatte oppfordres til å opprette følgegrupper
Fysisk aktivitet i AKS	AKS tilbyr aktiviteter i gymsal, på idrettsbane, ute og inne tilpasset årstid og elevenes ønsker. Veileder elever til å ta kloke valg.