

Mad og drikke på skolen

Værdigrundlag:

Forskning viser at indlæring og kost hænger sammen*. Derfor har vi på Eskilstrup skole formiddagscafé, hvor alle børn bl.a. kan få en grovbolle og frugt.

Det betyder også at vi ikke ønsker indtag af hverken slik, sodavand, energidrikke eller lignende. Er der elever, der alligevel har fået købt noget eller medbragt det i skole, stiller vi det på skolens kontor, hvor det kan blive hentet når skoledagen slutter.

* Frede Bräuner har både forsket i og selv erfaringer med unge og kost. I hans bog *Kost adfærd Indlæringsevne* skriver han bl.a:

Danske børn og unge er blandt de mest usunde i Europa, og et stigende antal får brug for psykologhjælp og specialtilbud. Stadig flere børn med adfærdsmæssige og indlæringsmæssige problemer får diagnoser som ADHD og autisme, og alarmerende mange unge bliver tabere i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet.

Årsagerne er mange, men en væsentlig og overset grund handler om børn og unges livsstil, hvor forbruget af sukker, sodavand, junkfood, alkohol og rusmidler er stort.

Via cases og konkrete eksempler fra hverdagen gennemgår Frede Bräuner symptomer på forkert kost, herunder vitamin- og mineralmangel, ustabil blodsukker og overfølsomhed.