

# Kostpolitik



<https://skoledistrikt-bogense.aula.dk/>

**Afd. Bogense**  
Gyldensteensvej 2, 5400 Bogense  
**Afd. Kongslund**  
Middelfartvej 8, 5400 Bogense



## **Kostpolitik for Bogense Skole**

### **Overordnet mål med skolens kostpolitik:**

- Vi vil skabe rammerne for gode sunde spise og drikkevaner ved en god måde at opleve måltidet som et naturligt samlingspunkt.
- Der skabes både i undervisningen og i pauserne tid og ro til spisning.
- I samarbejde med forældrene, vil vi fremme elevernes sundhed, ved at arbejde målrettet med at vejlede elever om sunde kostvaner.

### **Delmål:**

- Kantine:

At skolen skaber rammerne for at eleverne sikres mulighed for at kunne købe sunde spise- og drikkevarer til den billigst mulige pris. En kantine, hvor eleverne oplever sund og varieret kost, som er spændende og tiltrækkende. Hvor produkterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet. Dvs. intet salg af sodavand, slik og chips.

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-institutioner/skoler/madpakker-i-skolen/>

- At skolens rammer inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere, forældre og samarbejdspartnere.
- At skolens kostpolitik er levende og i fortsat udvikling, i samarbejde med skolebestyrelsen.

### **Sådan gør vi på Bogense Skole:**

- Kost og ernæring indgår naturligt i undervisningen, med særligt fokus i Natur/Teknik, Idræt, Madkundskab og Biologi.
- Eleverne sikres tid og ro til spisning i hyggelige og trygge rammer.

- Eleverne har mulighed for at få deres madpakker opbevaret på køl.
- Vi opfordrer til vand i drikkedunke, vi tilbyder opfyldning og opbevaring på køl.
- Vi har mælkeordning på skolen via Arla- [www.skolemaelk.dk](http://www.skolemaelk.dk)
- Vi har Break time automat fra Arla, som fyldes dagligt, med Arla produkter, samt produkter fra egen kantine. \*
- Vi deltager i Skolernes Motionsdag og Rynkebyløbet, derudover planlægges der idrætsdage fordelt over skoleåret på flere årgange.
- Vi formidler gode ideer til en sund og varieret madpakke-  
<http://sundemadpakker.dk/madpakker/>,  
<http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/>
- I det daglige har vi på skolen forbud mod slik, chips og sodavand. Ved særlige lejligheder som fødselsdage, eksamener, fester, afslutninger mm. afviges der herfra.
- Vi har forbud mod at indtage alkohol og energidrikke på skolen eller til skolens arrangementer med elever og i personalets arbejdstid.

Sundhedsplejens anbefaling omkring brug af energidrik:

<https://www.nordfynskommune.dk/~media/Hjemmeside/Topmenu/Borger/Familie-og-boern/Sundhedspleje/Nyttige-links-og-pjecer/Energidrikke.pdf?la=da>

- Vi samarbejder med kommunens sundhedsplejersker-  
Kommunens Sundhedspleje:

<https://www.nordfynskommune.dk/Borger/Familie-og-boern/Sundhedspleje>

Julemærkehjemmene:

<https://www.julemaerket.dk/704/julemaerkehjem>

*\*Dette er ikke gældende på Bogense Skole afd. Kongslund*

## **Gode ideer til det sunde alternativ.**

Når der nu er fødselsdag og noget skal fejres – skal der selvfølgelig deles lidt lækkert ud.

Vi opfordrer til at man tænker i et sundt/sundere alternativ. Det kan være frugt eller skal der bages – så måske en grovbolle med tørret frugt, nødder og mørk chokolade. Selvfølgelig kan det også være kage – men tænk i den "sunde" kage.

Brug gerne Google – og find nogle lækre opskrifter – det kan sagtens lade sig gøre at bage/lave en lækker kage hvor der er skruet ned på sukkeret.

Besøg evt. også [louisesmadblog.dk](http://louisesmadblog.dk), [livibalance.dk](http://livibalance.dk) eller [cathrineyoga.dk](http://cathrineyoga.dk)

## Sunde romkugler

Opskrift på de lækreste romkugler a la chokoladetrøfler

 <b>Ret</b>	Sunde desserter
 <b>Køkken</b>	Glutenfri
 <b>Keyword</b>	Bagning
 <b>Forb. tid</b>	15 minutter
 <b>Tilb. tid</b>	15 minutter
 <b>Samlet tid</b>	30 minutter
 <b>Antal</b>	8 personer
 <b>Forfatter</b>	Cathrine Yoga



 Udskriv  Pin  
★★★★★  
5 fra 15 stemmer

### Ingredienser

#### Romkugler

- 75 g friske dadler uden sten
- 2 modne bananer
- 2 spsk. glutenfrie havregryn
- 2 spsk. kakaopulver
- 100 g mandelmel
- 2 spsk. peanut butter
- 1 spsk. rom aroma

#### Overtræk

- Mørk chokolade smeltet

#### Krymmel

- Finthakkede mandler
- Kakaopulver
- Chiafrø

### Sådan gør du

1. Blend mandelmel, bananer, dadler, kakaopulver, havregryn, peanutbutter samt rom aroma fint i en foodprocessor.
2. Lad træffel-massen hvile i køleskabet i 15 minutter.
3. Form massen til store træffel-kugler, dyb dem i smeltet, mørk chokolade, og rul dem i ristede, hakkede mandler eller andet drys.

### Noter

TIP: Træffelmassen skal være kompakt og fast (dog ikke tør!). Hvis massen føles for våd, kan du tilsætte lidt ekstra af de tørre ingredienser og modsat, hvis den er for tør.

# Sunde kanelnegle

Opskrift på sunde og glutenfri kanelnegle med remonce

Ret	Sunde kager
Køkken	Glutenfri
Keyword	Bagning
Forb. tid	15 minutter
Tilb. tid	1 time
Samlet tid	1 time 15 minutter
Antal	8 personer
Forfatter	Cathrine Yoga



Udskriv Pin

## Ingredienser

### Glutenfri dej

- 1 dl plantemælk
- 1 spsk loppefrøskaller HUSK
- 1 æg
- 90 g smør
- 40-50 g gær
- 300-350 g glutenfri mel
- 1 spsk agavesirup eller honning
- 1 spsk kokossukker

### Remonce

- 100 g blødt smør
- 3 tsk kanelpulver
- 1 tsk kardemomme
- 2 spsk peanutbutter
- 1 spsk kokossukker

## Sådan gør du

1. Start med den glutenfrie dej. Lun mælken, og opløs gær og HUSK i den lune mælk.
2. Kom alle de tørre ingredienser i en anden skål, og rør dem sammen. Tilsæt smør i tern og æg i skålen, og pisk det hele godt sammen - evt. i en røremaskine. Hæld mælken med gær og HUSK i skålen til de andre ingredienser. Rør det hele sammen, til dejen er jævn og fugtig, men ikke så fugtig, at den klæber til hænderne. Lad dejen hæve en lunt sted i cirka en time.
3. Lav remoncen, mens dejen hæver. Læg det bløde smør i en skål, og tilsæt kanel, kardemomme, peanutbutter og kokossukker. Rør det sammen til en jævn masse.
4. Når dejen er færdig med at hæve, ruller du den ud til en firkant mellem to stykker bagepapir. Smør remoncen ud på dejen, så den er jævnt fordelt, og drys evt. med lidt mere kanel og sukker. Rul dejen sammen til en pølse, og skær dejen i små skiver på cirka tre cm tykkelse. Læg kanelneglene på en bageplade.
5. Bag kanelneglene i ovnen i cirka 12 minutter på 200 grader, til de er let gyldne, men ikke mørke.
6. Lad dem køle af på en rist.

## Noter



*Tip: Top dine sunde kanelnegle med agavesirup og hakkede, ristede mandler for en sprød og sød topping.*

## Snickers muffins

Opskrift på sunde snickers muffins med peanuts

 <b>Ret</b>	Sunde kager
 <b>Køkken</b>	Glutenfri
 <b>Keyword</b>	Bagning
 <b>Forb. tid</b>	10 minutter
 <b>Tilb. tid</b>	20 minutter
 <b>Samlet tid</b>	30 minutter
 <b>Antal</b>	6 personer
 <b>Forfatter</b>	Cathrine Yoga



 Udskriv  Pin

★★★★★  
5 fra 4 stemmer

### Ingredienser

#### Snickers muffins

- 200 g bløde dadler
- 100 g saltede peanuts
- 50 g kokosmel
- 3 æg
- 1 tsk. bagepulver
- 3 spsk vand eller mælk


#### Topping

- 80 g chokolade

### Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 graders varmluft.
2. Blend dadler, peanuts, kokosmel, æg, bagepulver og vand til en flydende daddelmasse i en foodprocessor.
3. Smør dine muffinsforme, fordel dejen i muffinsforme og top dem med ekstra kokosmel og peanuts.
4. Bag dem i ca. 20 minutter, indtil de er lysebrune.
5. Stil dem slutteligt på køl, indtil de skal nydes.
6. Smelt chokoladen og fordel den på dine lækre snickers muffins.
7. Pynt med ekstra peanuts og kokoschips.

### Noter

 *Opbevares på køl. Jeg synes, de er bedst i maks. to dage.*

<https://skoledistrikt-bogense.aula.dk/>

**Afd. Bogense**  
Gyldensteensvej 2, 5400 Bogense  
**Afd. Kongslund**  
Middelfartvej 8, 5400 Bogense

