

## 1.37 Lunsjmåltidet på skolen og godteri

Sist endret: 11.08.18

### Generelt

Elevene skal ha god tid til måltidet, om nødvendig opp mot 20 minutter. Det skal være matro, og læreren bør bidra til at måltidet blir trivelig for alle. 1. - 4. klasse skal alltid ha tilsyn under måltidet. De øvrige klassene skal normalt også ha tilsyn under måltidet.

Skolen anbefaler hjemmene å prioritere sunn og variert kost til nistematen. Noen stikkord i så måte: Grovt brød, magre pålegg, lite sukker, frukt og grønt.

Elevene skal ha mulighet til å drikke frisk melk på skolen. Dersom en elev har glemt skolematen, skal læreren se til at eleven får mat av skolen. Skolen skal ha beredskap med knekkebrød og leverpostei el.

Skolematen skal normalt være sunn. Godteri er til vanlig ikke tillatt.

Lunsjmåltidet skal også være en arena for å lære seg vanlig bordskikk, og kultur for å ha et hyggelig samvær hvor en snakker sammen om løst og fast. Film skal derfor normalt ikke vises under lunsjmåltidet.

### Tidsplan

- Melk skal senest være hentet kl 10.30 i 1.-2. klasse, 10.40 i 3.-4. klasse og 10.45 i 5.-10. klasse
- Felles bordvers synges
- Synger etter mat kl. 11.00
- Alle går ut kl. 11.00 (tilsyn ute starter da, felles lunsj lærere)
- Husk håndvask før måltidet!

### Godteri

- Skolen tenker «heller frukt og grønt enn søtt og snop». Vi prøver derfor å avgrense bruk av godteri på skolen
- På avslutningsdager til jul og sommer kan elevene spise noe godteri på skolen, men også her skal en prioritere sunne alternativer. Hovedregelen er at skolen kjøper inn og gir til elevene i slike tilfeller. Dersom elevene tar med selv skal det være for maks. 30 kroner
- På tentamen kan (må naturligvis ikke) elevene ta med maks 0,5 liter bruk og litt godteri. NB: Ikke knitrende poser eller noe annet som skaper uro
- På enkelte turer kan det tas med litt, f.eks. kjeks eller sjokolade, men dette skal holes på et beskjedent nivå
- Godteri skal i utgangspunktet ikke brukes som belønning gjennom året. Tenk heller sunne alternativer som frukt, grønt, smoothie el.

### Kongshaugen kristne grunnskole

10-ÅRIG KRISTEN GRUNNSKOLE

Org.nr.: 915 170 064

Kontonr.: 2801 46 00487

Adresse: Gamle Ravei 312, 3270 Larvik

Telefon: 33 50 00 70

E-post: rektor@kongshaugen.com

Internett: www.kongshaugen.com