

# Mad på Højmeskolen



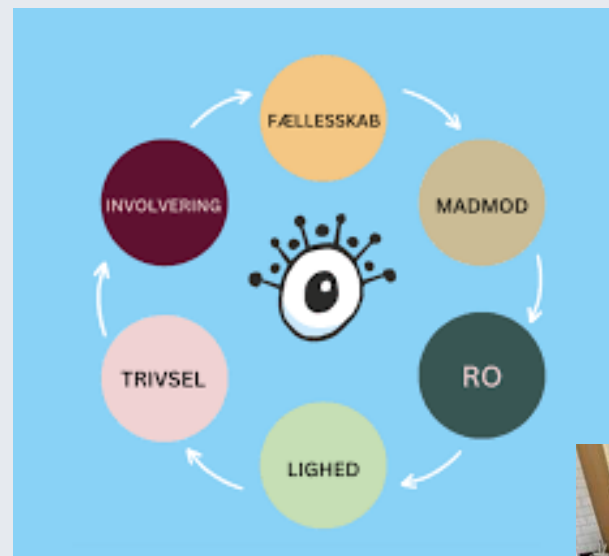
# Højmeskolen – en folkeskole i Odense



- 570 elever
- 60 pædagogiske medarbejdere
- 1 medarbejder 80% i kantinen og 20 % morgen SFO
- 2-4 spor
- Odenses læsetilbud
- 1 skoleleder
- 1 souschef
- 1 afdelingsleder

# Hvorfor skolemad?

- Ønske fra eleverne
- Ønske fra det pædagogiske personale
- Ønske fra bestyrelsen
- Opbakning fra sundhedsplejersken
- Øget sundhed og madmod blandt vores elever (maddannelse)
- Forbedre forudsætningerne for at lære
- Styrke klassefællesskabet
- Fokus på den gode spisesituation



# Mad på Højmeskolen

**Kantine på skolen** med varieret udbud af mad hver dag fra 2011

**Haver til maver:** Fast aftale med vores 4./5. årgang siden 2018

**Spisepausen:** Et pædagogisk mulighedsrum

**Generation sunde børn med skolemad fire dage/ugen:**

1. og 2. årgang i 23/24 og 2. og 3. årgang i 24/25

**Nyt madkundskabslokale i 2025**

**Madlejr:** Vi er partnerskole, så vi er sikret madlejr i skoleårene: 25/26, 26/26, 27/28.

**Deltagelse i forsøg med skolemad i 2026-2028:**

4.-6. årgang fra januar 2026. Med egenbetaling på 25 kr.

Lokal produktion.



# Skoleboden

Mindre industrikøkken

Varm mad (30 kr.) to dage/ugen

Sandwich/wraps 28 kr, pastasalat, boller, yoghurt, skåret frugt, foccacia og pølsebrød.

Mandag Tarteletter

Tirsdag. Pastasalat eller Sandwich

Onsdag. Pastasalat eller Sandwich.

Torsdag. Kyllingeburger

Fredag. Spaghetti bolognese



# Generation Sunde Børn



- 3x 45 min ekstra bevægelse (Fit first)
- Workshops for forældre om kost, skærm- og søvnvaner
- Sunde skolemad 4 dage om ugen i to år.
- Mad i klasserne
- Prioritering af spisesituationen med fokus på fællesskab og dannelse
- Inddragelse af elever som madhelte
- <https://cdn.jwplayer.com/previews/sebGRpbd>

## Lærer der har deltaget i GSB:

*Fordelene ved madordning var fællesskabet, strukturen og de faste rammer (de er der også ellers, men ved madordning er de helt faste), at alle spiser det samme mad, samtale om mad, madmod, sundhed. Det kræver, at man sidder ved maden i 25 min, for at børn får mod på at spise mad, de ikke har prøvet før. Det gælder selvfølgelig ikke alle, men de fleste får mere lyst, når tiden er til det. Det eneste der kunne forbedres, hvis man spørger 4.b, så var det mere variation i retterne (på nær pizzafredag). De elskede kendte madretter med et twist fx pitabrød, spaghetti bolo osv. Rugbrøddag er også lækkert, når den står på fiskefilet og makrel. Som lærer synes jeg, der er noget fint i at hjælpes ad med oprydning og borddækning. De har godt af ansvar og være en del af noget sammen.*

# Forældre vil ikke betale for skolemad: 13 skoler forlader forsøg inden start

10 af de 13 skoler, der har trukket sig fra forsøget, var havnet i den lodtrækningspulje, hvorforsældrene skulle betale mest for maden.



13 skoler har forladt regeringforsøg med skolemad. De fleste skoler, der skulle opkræve omkring 500 kroner per måned forældrene for maden.

Foto: Jupiterimages

# Vores deltagelse i forsøg med skolemad

- I tråd med vores fokus på fællesskaber og sund mad
- Dedikeret medarbejder klar til opgaven
- Lokalt produceret mad
- Gode faciliteter
- Høj elevinddragelse – madmod og madlyst
- MEN vil det løbe rundt med en egenbetaling på 25 kr. pr. måltid?
- Vi skelner skarpt mellem kantine og skolemad

Kostråd til Måltider

## Portionsstørrelser i skoler



Ministeriet for Fødevarer, Landombrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	8 år Lille portion/1600 kJ			12 år Standard portion/2000 kJ		
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*	Brød med pålæg	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*	Brød med pålæg
Grøntsager/frugter	Mindst 100 g Mindst 70 g**	Mindst 60 g		Mindst 120 g Mindst 90 g**	Mindst 70 g	
Kartofler/ris/pasta eller Brød	120-150 g 60-90 g	70-90 g		150-200 g 75-110 g	90-110 g	
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	50-60 g 60 g 50 g 40-50 g	30-40 g 40 g 30 g 25 g	Pr. halve skive brød: 15 g 15 g 12 g 12 g	60-70 g 70 g 60 g 50-60 g	40-50 g 50 g 40 g 30-40 g	Pr. halve skive brød: 20 g 20 g 15 g 15 g
Planteolier og lign.*** eller Hårde fedtstoffer fx smør	5-8 g 2-4 g	5-8 g 2-4 g		5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g	
Nødder	5-7 g	5-7 g		7-9 g	7-9 g	
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g		4-6 g	4-6 g	
Ost	5-10 g	5-15 g		5-15 g	5-20 g	
Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	30-35 g	30-35 g		35-40 g	35-40 g	

Portionsstørrelserne er vejledende

Eleværn bør få portioner til frokost, som er store nok til, at de kan blive mætte. Nogle kan spise lidt mere og andre lidt mindre. Derfor er der tale om vejledende mængder.

\*1 Kan suppleres med ekstra 5-15 g kød i ud af 5 sandwich.

\*\* Måltider hvor bægfrugter udgør en væsentlig del.

\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bægfrugter og den højeste, når bægfrugter er blandet med kød, æg, nødder osv.

\*\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.

