

# NULÄGE

## 1: Främjar skolan aktiv transport på väg till/från skolan?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Ja, vi har bilfria vecka en gång per termin där vi uppmanar alla våra elever att ta sig till skolan på något sätt men att undvika bilen om möjlighet finns. Vi har väldigt många cykelställ som är utplacerade runt om hela skolan där eleverna kan låsa fast sina cyklar.

Vi uppmanar till aktiv transport till skolan genom att tipsa vårdnadshavare att skapa en "gå buss" med andra barn i området.

## 2: Erbjuder skolan fysisk aktivitet före-och/eller efter skolan?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Under varje dag så erbjuder våra utepedagoger någon form av fysisk aktivitet innan skolan kan vara allt från killerboll till uppstyrd fotbollsmatch.

På fritidstid så erbjuds fysiska aktiviteter dagligen, alla fritidshem har varsin dag i t ex idrottshall och stora fotbollsplanen där det finns gott med utrymme för aktiviteter.

I dagsläget använder vi oss inte av "morgon puls" men vi vill gärna planera in det till höst terminen.

## 3: Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi är väldigt bra på att nyttja olika aktiviteter i vårt område, t ex så har vi Huddingebasket som nyttjar våran idrottshall och vi får möjlighet att skicka elever dit för att testa på. Skogås handboll erbjuder prova på pass där dem vill locka skolans elever till att börja i deras klubb. Samma sak med Skogås badminton som ofta på loven erbjuder prova på aktiviteter hos dem.

# NULÄGE

## 1: Har skolan rörelsepåuser under lektionstid?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Just nu erbjuder alla klasser rörelsepåuser under lektionstid. Vi har rustat upp alla klasser med en låda som består av olika redskap. Tex. med hopprep, bollar och rockringar. Vi har även börjat med yoga under några dagar i veckan. Vi har haft "brain break challenge" som gick ut på att uppmuntra personalen till lite fler rörelsepåuser än vanligt. Vi har skapat egna rörelsepåuser i våran "green screen" studio vilket gör det roligare för eleverna när de känner igen pedagogerna.

## 2: Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisningen under lektion?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Här behöver vi mer enkla tips genom att exempelvis införa att man står upp istället för att räcka upp handen eller går fram till tavlan när man vill svara. Att även kunna låta eleverna springa ett varv runt skolgården eller lösa uppgifter utomhus under lektionstid. Träna exempelvis på glosor eller mattetal under en promenad. De äldre barnen har dock större möjlighet till att ta en paus genom att gå ut och springa ett varv runt skolgården, de får då ett band runt halsen så de pedagoger som är ute ser varför de är ute. Vi har några lärare som planerar in lektioner utomhus i närområdet, kan t ex vara som att ha en matematiklektion i skogen och använda sig av naturmaterial.

## 3: Planerar och följer skolan upp aktiviteter för fysisk aktivitet?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi följer upp vårt årshjul som består av olika aktiviteter samt gör en månadsplanering där vi strävar efter en konturlig och naturlig fysisk aktivitet för barnen. Detta planerar vi lagvis men nu ligger vårt utveckling område att få in det mer i hela skolans verksamhetsplan och få mer personal som jobbar mer aktivt med det. Vi har en egen grupp numera som heter "utegruppen" och som ansvarar för att alla elever på skolan får ta del av fysiska aktiviteter. De går tex. iväg på skridskor, håller i rastaktiviteter för hela skolan. Vi har även en egen "generation pep" team som består av idrottslärarna, sjuksyster, fritidspedagoger och några lärare från alla årskurser. Teamet strävar efter att få alla pedagoger aktiva så vi kan skapa en så jämnlik verksamhet för alla.

# NULÄGE

## 1: Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

I dagsläget erbjuder vi en hel del fysiska aktiviteter för barnen varje rast så finns det många alternativ till fysisk aktivitet. Affischer sätts upp runt om skolan för att motivera elever kring kost och rörelse. Cykelställ, hoppbage, klätterställningar och bollplaner har våra elever tillgång till dagligen. Däremot skulle vi vilja utveckla det till att skapa mer medvetenhet för barnen om varför fysisk aktivitet är viktigt.

## 2: Erbjuder skolan tillgång till utrustning för fysisk aktivitet?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Fritids erbjuder dagligen material från våran lekstuga som är proppad med material för att fånga alla elever intresse. Vi använder oss av ett utlåning system så eleverna tydligt får reda på om sakerna dem vill låna finns tillgängliga eller ej. Våra utepedagoger bjuder också in olika fritidshem för att komma och delta i deras aktiviteter på olika platser i skolans närområde. Där det erbjuds mängder med nya och intressanta lekmaterial.

## 3: Har skolan organiserade rastaktiviteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Vi har en uteverksamhet som heter "utegruppen" och som ständigt håller i olika rastaktiviteter dagligen för barnen.

## NULÄGE

### 1: Har skolan eller kommunen system och rutiner för att säkerställa att skolmaten är näringsriktig?

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

Skolan har utifrån livsmedelsverkets riktlinjer tillgodosett alla elevers behov av en näringsrik kost serveras varje dag i skolan. Det serveras alltid en varm maträtt och ett vegetariskt alternativ om inte huvudrätten är vegetarisk. I salladsbuffén finns alltid möjlighet att göra en individuell måltid bestående av grönsaker som finns separerade, kolhydrater i form av pasta, protein i form av baljväxter, keso eller annat alternativ. Till detta serveras alltid valfri dryck i form av mjölk eller vatten, knäckebröd och smör. På detta sätt kan alla elever välja vad de vill äta utan att det upplevs utpekande vilket livsmedelsverket poängterar betydelsen av. Specialkost serveras till personer med allergi, celiaki eller annan sjukdom enligt gällande riktlinjer.

### 2: Begränsar skolan tillgången till onyttiga alternativ?

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

På Edboskolan anpassar vi menyerna så att skolmåltiderna ska ha en bra kostsammansättning och mindre av sockerrika produkter. Det gäller att erbjuda hälsosamma och nyttiga alternativ och främja hälsosamma kostvanor för eleverna.

Utifrån Livsmedelsverkets riktlinjer som påvisar att dagens ungdomar får i sig för mycket socker och salt gör att Edboskolan alltid uppdaterar sig gällande aktuella riktlinjer. Vi erbjuder sötsaker vid ett begränsat antal tillfällen per läsår på skolan.

Vi har inget kafé men vi har skriftliga rutiner för all personal kring sockerintag. Rutiner finns och vi har gemensamma och kontunerliga möten som matråd, elevråd och där vi förtydligar och diskuterar våra riktlinjer på skolan med eleverna. Vid utflykter är det oftast vi som anordnar matsäcken och när eleverna har med sig egen matsäck så har vi som regel att man inte får tag med sig kakor, choklad och annat nyttigt. Vi ser gärna att man tar med sig något nyttigt och annars erbjuder skolan matsäcken om man föredrar det. För att på bästa sätt skapa en hälsosam skolmiljö är det väldigt viktigt för oss att involvera eleverna och vårdnadshavare. Vi har även vissa temadagar eller "månadens tema" som heter "Hälsa & Livstil". Under dessa dagar jobbar vi mer aktivt och djupdyker mer om hur kosten påverkar oss.

### 3: Följer skolan upp hur mycket som äts av skollunchen?

Vårt svar: Dagligen

#### Beskrivning:

På Edboskolan så ska alla elever ta mat från varmrätten och minst en grönsak från salladsbuffén vid varje måltid. Det följs upp av pedagogerna som alltid sitter med vid elevernas måltid.

Under två veckor, en på våren och en på hösten 2022, mättes matsvinnet i Huddinges grundskolor. Resultatet

visade att svinnet var det lägsta på sju

Även EMI (elevhälsans medicinska insats) följer upp hur eleverna äter i skolan via hälsosamtal som utförs i princip vid varje årskurs.

# NULÄGE

## 1: Genomför skolan pedagogiska måltider?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Vår fina matsal är en del av vår verksamhet som vi är stolta över. Genom pedagogiska måltider serveras varje dag god och näringsriktig mat som i hög grad tillagas på plats av våra kockar och som pedagoger och elever äter tillsammans.

Möjligheten att smaka nya maträtter och äta tillsammans med andra är en situation som är viktig för oss och för eleverna och vi upplever att många elever äter mer varierad kost i skolan än vad de kanske gör hemma. I syfte att tillgodose alla elevers behov av en näringsrik kost serveras varje dag alltid en varm maträtt och ett vegetariskt alternativ om inte huvudrätten är vegetarisk, appen skolmaten visar varje dag vilken mat som serveras. I salladsbuffén finns alltid möjlighet att göra en individuell måltid bestående av grönsaker som finns separerade, kolhydrater i form av pasta, protein i form av baljväxter, keso eller annat alternativ. Till detta serveras alltid valfri dryck i form av mjölk eller vatten, knäckebröd och smör. På detta sätt kan alla elever välja vad de vill äta utan att det upplevs utpekande vilket livsmedelsverket poängterar betydelsen av. Specialkost serveras till personer med allergi, celiaki eller annan sjukdom.

## 2: Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Syftet med en pedagogisk måltid är att bygga goda relationer mellan eleverna och med de vuxna, att ge eleverna en positiv upplevelse av måltider och en sund inställning till mat. Barn och unga behöver vuxna som förebilder och stöd även vid måltiderna. Detta kan ske naturligt genom att sitta vid samma bord och äta samma mat. Pedagogen kan agera förebild och kanske även uppmuntra eleverna att utforska smaker, dofter, färger och nya livsmedel

## 3: Inkluderas skolmåltidspersonalen i arbetet med pedagogiska måltider?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

I matsalen har skolmåltidspersonal tillsammans med elever (bla. skoloråd) och pedagoger utarbetat följande pedagogiska anpassningar där alla elever ska kunna känna sig trygga i matsalen och på så sätt uppleva en trevlig måltidsstund. Utifrån detta samarbetet med skolmåltidspersonalen har följande riktlinjer utarbetats:

- Alla elever sitter på en av pedagogerna utsedd fast plats.
- Lunchen äts samma tid varje dag.
- Alla elever sitter lugnt vid bordet en bestämd tid.
- Vi har 5 tysta minuter då ljudnivån är låg.
- Vi informerar i klassrummen varje dag vilken lunch som serveras.
- Eleverna tar mat själva, ingen tvingas att äta någon mat.

- Flera pedagoger äter tillsammans med eleverna varje dag.
- Vi hälsar alla vårdnadshavare välkomna till oss för att vara med i skolan och äta lunch tillsammans med oss.

## NULÄGE

### 1: Finns fysiska och psykosociala förutsättningar för att eleverna ska äta skolmåltiden?

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

Vi har matråd där vi diskuterar elevernas åsikter och de får känna sig delaktiga i skolmåltiderna samt hur de upplever miljön i matsalen. Vi har minst 20-30 min på oss att äta och alltid i vuxennärvaro. Vi tänker på ljudvolymen och använder oss av olika hjälpmedel för att få en lugn matstund.

### 2: Följer skolan upp hur många som kommer till skolrestaurangen?

Vårt svar: Dagligen

#### Beskrivning:

Ja, genom att räkna eleverna dagligen så har vi koll på hur många som kommer till matsalen. Vi schemalägger när alla ska äta och anpassar tiderna för de olika åldrarna.

### 3: Erbjuder skolan eleverna möjlighet till delaktighet?

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

Vi har matråd där vi diskuterar elevernas åsikter och de får känna sig delaktiga i skolmåltiderna samt hur de upplever miljön i matsalen. Vi har också satt upp brevlådor utanför matsalen som eleverna får lämna lappar i som förslag till vårt kök.