

Kostpolitik

Vi ønsker at sætte rammen for de gode kostvaner

- At maden er ernærings rigtigt sammensat
- Lækker mad som de unge gerne vil spise.
- Maden skal være varieret og tænkes i årstider.
- At kvalitet og økonomi skal hænge sammen.
- At give inspiration til at smage noget nyt.
- At give jer et bedre indblik hvad vi som skole ønsker at give dit barn i form af kosten.



“Vi som køkken, ønsker at følge de 7 kostråd som skolens rettesnor til at give eleverne en sundere tilgang til måltiderne.”

- De 7 kostråd:
- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager
- Spis mindre kød- vælg fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salt og fede
- Sluk tørsten i vand



Vi har hvert år en **sundhedsuge**, hvor der serveres sunde alternativer til kage, anderledes mad fra bl.a. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen mm.

I undervisningen kan der blive arbejdet med emner som fx. madpyramiden, klima, Y- tallerken, ultraforarbejdet mad og sukkerindholdet i søde sager. Alt dette arbejder vi sammen om i **sundhedsugen** for at give eleverne indblik i sundhed, og hvad det gør ved kroppen.

Måltidssammensætning

Der serveres 6 måltider på skolen om dagen, fordelt på 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.

Generelt om maden til alle måltider:

- Det skal være varieret
- Udseende ser indbydende ud
- Være velsmagende og dufte godt.
- Være mættende og sundt.

Vi ønsker, at mindske sukker indtaget ved at tænke anderledes og sundt, derfor tilbydes der altid frugt eller grønt til alle måltider.



Måltider

Morgenmad:

- Vi tilbyder et stort udvalg af morgenmadsprodukter fx. havregryn, cornflakes, havrefras, mysli, A-38, skyr, yoghurt, rugbrød, franskbrød, ost, marmelade, pålægsfade, frugt smør, juice, minimælk mm.
- Hver dag er der mulighed for at tilvælge en varm ret i form af blødkogte æg, havregrød, risengrød eller øllebrød med fløde.
- I weekenderne serveres der udover alm. morgenmadsprodukter, rundstykker og nogle gange pålægschokolade.

Formiddagskaffe:

- Til formiddagssamling bliver der tilbudt en hjemmebagt bolle eller lignende. Derudover tilbydes der altid frugt.

Middagsmad:

- Der serveres hovedret, salatbar/ grøntsager og vand.
Der laves madplan for 14 dage ad gangen, som vil variere mellem: oksekød/oksefars, helt kød (fx. steg), fjerkræ, svinekød/fars, kogt kød, fisk.

Eftermiddagskaffe:

- Forskelligt udskåret frugt fra årstiden.

Aftensmad:

- Der serveres min. 3 slags skivesåret pålæg, æg, fisk, smør, rugbrød og vand/mælk.
- Udover varm leverpostej serveres der en lun ret hver aften.

Aftenkaffe:

- The, vand.
- Der kan serveres kage 1-2 gange i ugen.
- Der er altid mulighed for frugt, rugbrød/knækbrød til aftenskaffe.
- I weekenderne kan der serveres kage eller is evt. med fløde.

Spisemiljø

- Alle elever/ansatte sidder ved 6 mands borde.
- Maden serveres altid på et ta` selv bord som står i spisesalen, hvor hvert elevbord skiftes til at gå op.
- Der bliver takket for maden inden måltidet starter.
- Alle bliver siddende indtil alle er færdige med at spise, og der er givet fælles besked.



Køkkenets service

- Ved fødselsdage får eleven lov til at ønske et middagsmåltid med livret. Hvis køkkenet ikke kender retten, går vi glædeligt i dialog med eleven eller hjemmet for at få det bedste resultat.
- Køkkenet er altid åbent for nye og spændende opskrifter.
- Der tilbydes diæter såsom, diabetes, gluten, laktose, protein beriget o.l. ved fremvisning af lægeerklæring.



Selvom man går på efterskole, syntes vi stadig, at det er vigtigt at eleverne får lov til at fejre sin fødselsdag og gøre den til noget særligt.

Råvarer og indkøb

- Der anvendes så mange friske råvarer, som muligt.
- Friske grøntsager og frugt skal bruges inden for en uge.
- Kølevarer og frostvarer anvendes inden sidste salgsdato.
- Der udføres egenkontrol ved varemottagelse.
- Der undgås så meget spild som muligt.

Der handles ved AB Catering som er vores leverandør, hvor vi modtager vare 2 gange om ugen.

Elever i køkkenet

Alle elever skal have opvask i 3 uger fordelt på et helt skoleår, dvs. at man sammen med en anden elev skal tage opvasken eks. efter morgenmad og aftensmad eller efter middagsmad og aftenkaffe. Rollen som opvaske indebærer, at man efter de aftalte måltider hjælper med at samle service sammen.

Der vil altid være hjælp at hente, hvis der opstår udfordringer.

Til aftensmaden kommer aftensmadopvaskerne i køkkenet kl. 17.30 og hjælper med at sætte vand og glas på bordene samt dække på ta' selv bordet.

Gode hygiejneregler i køkkenet

Husk altid at vaske hænder:

- Inden du går i gang i køkkenet.
- Efter toiletbesøg.
- Pudser næse.

Andet:

- Vi anbefaler at man har lukket eller tætsiddende sko på i køkkenet for sin egen sikkerhed i forhold til varmt vand og mulighed for glatte gulve.
- Hvis man har langt hår sættes det op.



Køkkenets åbningstider

- Der vil være køkkenpersonale i køkkenet fra 6.30- 14.30 på alle hverdage, andre arrangementer o.l.
- I weekenderne er det vagtlærerne, der er ansvarlig for opvarmningen af mad efter anvisning af køkkenpersonalet.

Egenkontrol

- Der hænger egenkontrols rapport i køkkenet.
- Allergi: ved ønske om information om indhold af allergene ingredienser i vores retter, bedes man henvende sig til køkkenpersonalet.
- På skolens hjemmeside kan fødevarekontrollens kontrolrapport findes på <http://www.findsmiley.dk/da-DK/Searching/DetailView.htm?virk=30300134>