

Mad- og måltidspolitik på Staby Efterskole for skolens elever

Kostpolitikken bygger på de 8 kostråd udarbejdet af fødevarestyrelsen.

Kostpolitik

På Staby efterskole spiser vi måltiderne sammen. Måltiderne er med til at skabe rammerne for en del af det sociale liv. Den skaber rytme, forudsigelighed og tryghed i hverdagen. Eleverne opdrages til almindelig bordskik og til at tage hensyn til hinanden. De lærer samtidigt at smage på mange forskellige retter, og de oplever, at det skal være hyggeligt at spise sammen.

Staby Efterskole viser vejen for sund og lækker mad tilpasset idrætsaktive unge. Eleverne kan spise sig mætte i den mad, vi serverer. Maden er med til at skabe et optimalt læringsmiljø. Vi serverer og informerer om sund mad som en naturlig del af det at lære at tage ansvar for sit eget liv og helbred. Opholdet på efterskolen kan danne grundlag for opbygning af gode kostvaner, som eleverne kan tage med herfra.

Årets højtider og skolens traditioner markeres ligeledes gennem maden.

Vi kan i særlige tilfælde tilbyde specialkost, hvor dette er lægeordineret. Aftalen skal ske i samarbejde med elev, forældre, skolemor og køkkenleder.

Køkkenet er bemannet med faguddannet personale til alle måltider i hverdagen for at sikre en høj spisekvalitet indenfor såvel smag, anretning og fødevarer sikkerhed.

Elever deltager på skift i køkkenarbejdet. De indlærer praktiske færdigheder, hvilket er en pædagogisk aktivitet, som vi vægter, og som har høj værdi.

De 8 kostråd



Spis frugt og grønt 6 om dagen

- vi serverer frisk frugt og/eller grøntsager til alle måltider.
- vi introducerer eleverne for forskellige grøntsager afhængig af årstiden.
- vi varierer grøntsagstilbehøret til middag mellem råkost, salater, bagte eller kogte grøntsager.
- der serveres altid salatbar som en del af aftensmaden.
- vi kommer ofte frugt eller grønt i vores hjemmebar.

Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen

- der tilbydes altid fisk som en fast del af aftensmaden.
- der serveres fisk til middagsmad hver anden tirsdag, når fiskehandleren fra Hvide Sande kommer forbi.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hverdag

- der serveres flere gange i ugen friskskrællede kartofler, leveret fra lokal kartoffelavl
- der varieres med ris, pasta og bulgur i varme og kolde retter.
- vi introducerer gradvis brune ris, fuldkornspasta og linser mv.
- vi prioriterer at bruge tid på at bage gode grovbrød og boller.
- som tommelfingerregel er halvdelen af melet fuldkornsmel.
- vi serverer flere gange dagligt fuldkornsrugbrød.

Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager

- vi begrænser generelt sukkerindholdet i maden.
- der serveres kun kage og dessert 1 gang i ugen samt ved særlige lejligheder.
- saftvand serveres kun i weekender og ved særlige lejligheder.
- sodavand og slik serveres kun ved fester.

Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød

- vi anvender kun magre mejeriprodukter i dagligdagen.
- der serveres minimælk til morgen- og aftenmåltiderne.
- vi bruger ylette til hjemmelavede frugtyoghurter og dressinger.
- Kærgården 60% tilbydes til morgenmad og aftensmad
- skæreoste med max 30 procent fedt i tørstof.
- vi bruger primært planteolier til bagværk og stegning.
- vi serverer kød til middagen med max. 8-10 procent fedt.
- kun ved enkelte retter serveres remoulade, mayonnaise, flødeskum og creme fraiche.

Spis varieret og bevar normalvægten

- vi serverer dagligt 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.
- vi serverer et mix af nye og gamle retter tilpasset årstiden.
- elever undervises 2-3 gange om året i ernæring og skolens kostpolitik.
- der er en daglig præsentation af maden til middagen.

Sluk tørsten i vand

- der er tilbud om vand til alle måltider.
- der er fri adgang til friskvandskøleren på alle tidspunkter.

Børn og unge anbefales at være fysisk aktiv mindst 60 min om dagen

- alle elever er dagligt ude på morgentur. Der er indlagt obligatorisk gymnastik fem timer om ugen.
- skolen tilbyder desuden mange forskellige idrætsfag og der er fri adgang til hal og springsal i fritiden.

Kvaliteten af råvarer samt krav til næringsindhold og oprindelse

Frugt og grønt

Vi indkøber friske frugter og grøntsager flere gange i ugen. Vi introducerer eleverne for forskellige grøntsager afhængig af årstiden. Kartoffler leveres fra lokal kartoffelavl. Der suppleres jævnligt med bær og grøntsager fra frost.

Mejeriprodukter

Vi anvender danske mejeriprodukter med lav fedtindhold.

Kød

Vi anvender fortrinsvis kød, fisk og fjerkræ af dansk oprindelse. Desuden fortrækkes kød med lavt fedtindhold.

Brød

Vi anvender rugbrød med et fiberindhold på minimum 8 g kostfibre pr 100 gram. Vi prioriterer, at det brød, vi serverer, er hjemmebag. Kun lejlighedsvis serveres forskellige bage off brød. Kager er bagt ud fra opskrifter med lav fedtindhold.

Fedtstoffer:

Vi anvender rapsolie til al daglig madlavning såvel stegning som bagning. Til salatdressinger anvendes forskellige koldpressede olier såsom olivenolie og Bornholms rapsolie. Stegemargarine anvendes kun i begrænset omfang f.eks. i sovs og tærtebunde. Til morgen- og aftensmad tilbydes Kærgården med 60 procent fedtindhold.

Kolonialvarer

Vi bestræber os på at indkøbe kolonialvarer, der er så lidt forarbejdede som muligt for at minimere indholdet af tilsætningsstoffer.

Dagens måltider

07.15 Morgenmad i spisesalen fra "tag selv bord"

Der serveres hver dag havregryn, cornflakes og havrefras, tørret frugt.

Der varieres mellem havregrød, øllebrød, hjemmelavet frugtyoghurt, ylette, rugbrødsdrys og blødkogte æg.

Hjemmebagte grovboller eller brød, rugbrød, smøreoste, marmelade, smør, ost og honning.

Frugt og gulerødder. Minimælk, vand, kaffe og te.

09.35 Formiddagsforfriskning fra rullebord

Rugbrød og fortrinsvis leverpostej.

Gulerødder og/eller frugt

12.00 Middagsmad i spisesalen hvor der er dækket op. Eleverne har faste pladser og vi synger til bords, inden maden præsenteres. Der serveres varm mad.

Retterne er et miks af traditionelle og mere ungdommelige retter.

4 dage om ugen afsluttes måltidet med frisk frugt. 1 gang om ugen afsluttes med en forret eller dessert.

Madplanen ligger på skolens hjemmeside.

15.00 Eftermiddagsforfriskning fra rullebord

Variation mellem hjemmebagte boller, hjemmebagt rugbrød eller knækbrød med enten smøreost, marmelade, honning mm. Om onsdagen er det kagedag.

Derudover serveres der hver dag frugt.

18.00 Aftensmad i spisesalen fra "tag selv bord"

Der serveres hver dag en lun ret. Evt. middagsrester.

Stor salatbar, variationer af pålæg i form af kød, fisk og æg. Rugbrød og smør

Frugt og gulerødder. Minimælk, vand, kaffe og te.

21.15 Aftensforfriskning på rullebord

Hjemmebagte gnavegrovboller og frugt.