

## Mad og kostpolitik på Staby Efterskole for skolens elever

**Kostpolitikken bygger på de 10 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 til 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 skolen, 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 fødevarsikkerhed.

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

### De 10 kostråd



**Spis frugt og mange grønsager**

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

**Spis mere fisk**

- der tilbydes næsten altid fisk som en fast del af aftensmaden
- der serveres fisk til middagsmaden 1 gang hver anden uge.

**Vælg fuldkorn**

- der varieres med kartofler, ris, pasta, 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 en tredjedel af melet fuldkornsmel.
- vi serverer flere gange dagligt hjemmelavet fuldkornsrugbrød.
- der serveres altid havregrød eller øllebrød til morgenmaden.

**Vælg magert kød og kødpålæg**

- vi serverer kød til middagen med max. 8-10 procent fedt
- vælger hovedsagelig pålægstyper der er mager. Skærer alt vores pålæg selv.

**Spis mindre mættet fedt**

- vi anvender lurpak smør, som er et rent produkt. Undgår gerne blandingsprodukter.
- skæreoste med max 30 procent fedt i tørstof
- vi bruger primært planteolier til bagværk og koldpresset olie til salater mm.
- vi anvender ovne i stedet for kippanden.

**Vælg mager mejeriprodukter**

- vi anvender kun magre mejeriprodukter i dagligdagen
- der serveres minimælk til morgen og aftenmåltiderne
- vi bruger ylette til hjemmelavede frugtyoghurter og dressinger

**Spis mindre sukker**

- vi begrænser generelt sukkerindholdet i maden.
- saftevand serveres kun i weekender og ved særlige lejligheder
- sodavand og slik serveres kun ved fester

**Spis mad med mindre salt**

- tænker over saltforbruget i produktionen.
- ingen salt på bordene.
- mindsker forbruget af konserveringsmidler og tilsætningsstoffer.

**Drik vand**

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

**Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**

- vi serverer dagligt 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
- vi serverer frisk frugt til alle måltider
- vi serverer et mix af nye og gamle retter tilpasset årstiden
- der er en daglig præsentation af middagsmaden i spisesalen
- vi serverer gerne portionsrettet mellemmåltider.
- oplyser om kostsammensætning i foredragssalen et par gange årligt.

**Kvaliteten af råvarer samt krav til næringsindhold og oprindelse****Frugt og grønt**

Vi indkøber friske frugter og grøntsager dagligt hos vores lokale købmand.  
Vi introducer eleverne for forskellige grøntsager afhængig af årstiden.  
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 kostfiber pr 100 gram.  
Vi prioriterer, at det brød vi serverer er hjemmebag.  
Kager er bagt ud fra opskrifter, hvor vi for det meste har erstattet margarine med olie.

**Fedtstoffer:**

Vi anvender rapsolie til den daglige madlavning  
Til salatdressinger anvendes forskellige koldpressede olier såsom olivenolie og Bornholmsk rapsolie.  
Stegemargarine anvendes kun i begrænset omfang i bagning.  
Vi anvender Lurpak smør, som er et rent produkt.

**Kolonialvarer**

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

## Dagens måltider

### **07.15 Morgenmad i spisesalen fra "tag selv bord"**

Der serveres hver dag havregryn, cornflakes, havrefras, yoghurt, havregrød el. øllebrød, hjemmelavet müsli, rosiner og sukker/kannelsukker  
Hjemmebagte grovboller eller brød, rugbrød, marmelade, smør, ost, en slags pålæg.  
Udskåret frugt, gulerodsstave, agurke skiver og peber stykker.  
2 gange om ugen serveres blødkogte æg.  
Minimælk, vand, kaffe og te.

### **09.40 Formiddagsforfriskning fra "ta'selv bord" i spisesalen**

Variation mellem hjemmebagte boller og rugbrød, knækbrød m.m. med enten smøreost, marmelade, honning, smør eller ren "gnaveudgave".  
Hertil altid frugt el. grønsagssnack

### **11.45/12.10 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 en blanding af traditionelle og mere ungdommelige retter.  
Måltidet afsluttes med frugt  
Madplanen kan læses på skolens hjemmeside

[www.stabyefterskole.dk/dagligdagen/madplaner/](http://www.stabyefterskole.dk/dagligdagen/madplaner/)

### **15.00 Eftermiddagsforfriskning fra "ta'selv bord" i spisesalen**

Variation mellem hjemmebagte boller og rugbrød, knækbrød, sødbrød, grød og koldskål mm.  
Samt tilbehør alt efter variant.  
Onsdag aften er det kagedag.  
Derudover serveres der altid frugt.

### **17.50-18.30 Aftensmad i spisesalen fra "ta' selv bord" i spisesalen**

Der serveres hver dag en lun ret.  
Stor salatbar, variationer af pålæg i form af kød, fisk og æg. Rugbrød og smør  
Frugt. Minimælk, vand

### **21.10-21.25 Aftensforfriskning**

Variation af hjemmebagte gnavegroboller, grovboller med tilbehør, grød, lille glas med noget surmælksprodukt mm.  
Hertil frugt