

Mad og kostpolitik på Staby Efterskole for skolens elever

Kostpolitikken bygger på de 10 kostråd fra 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 inden for såvel smag, anretning og fødevarer sikkerhed.

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 grøntsager

- 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 brune ris, fuldkornspasta, linser, kidneybønner og kikærter.
- 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 fuldkornsrugbrød.
- Der serveres havrebrød eller øllebrød til morgenmaden.

Vælg magert kød og kødpålæg

- Vi serverer kød til middagen med maks. 8-10 procent fedt.
- Vi vælger hovedsageligt pålægstyper, der er magre og skærer alt vores pålæg selv.

Spis mindre mættet fedt

- Vi anvender lurpak smør, som er et rent produkt. Undgår gerne blandingsprodukter.
- Kæreooste med maks. 30 procent fedt i tørstof.
- Vi bruger primært planteolier til bagværk og koldpresset olie til salater m.m.
- 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 A-38 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.
- 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.
- Der oplyses om kostsammensætning i foredragssalen et par gange årligt.

Andet

- 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.
- Oplyser om kostsammensætning i foredragssalen et par gange årligt.

Frugt og grønt

- Vi indkøber friske frugter og grøntsager dagligt hos vores lokale købmand.
- Vi introducerer elever for forskellige grøntsager afhængig af årstiden.
- Der suppleres jævnligt med bær og grøntsager fra frost.

Mejeriprodukter

- Vi anvender danske mejeriprodukter med lavt fedtindhold.

Kød

- Vi anvender fortrinsvist, fisk og fjerkræ af dansk oprindelse. Desuden foretrækkes kød med lavt fedtindhold.

Brød

- Vi anvender rugbrød med et fiberindhold på minimum 8 g kostfibre pr. 100 g. Vi prioriterer, at det brød, vi serverer, er hjemmebag.

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

Morgenmad

- Ta' selv morgenmad i spisesalen fra kl. 7.15.
- Der serveres hver dag havregryn, cornflakes, havrefras, yoghurt, havregrød eller øllebrød, hjemmelavet müsli, rosiner og sukker/ kanelukker.
- Endvidere grovboller eller brød, rugbrød, marmelade, smør, ost, en slags pålæg, udskåret frugt, gulerodsstave, agurkeskiver og peberstykker, minimælk, vand, kaffe og te.
- 2 gange om ugen serveres blødkogte æg.

Formiddagsforfriskning

- Formiddagsforfriskning fra "ta' selv bord" i spisesalen kl. 9.40.
- Variation mellem hjemmebagte boller, rugbrød, knækbrød og sødbrød med enten smøreost, marmelade, honning, smør eller ren "gnaveudgave". Det kan også være hjemmelavede frugtsmoothies og grøntsagssnack. Hertil altid frugt.

Middagsmad

- 11.45/12.10 serveres 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 intra.

Eftermiddagsforfriskning

- 15.00 Eftermiddagsforfriskning fra "ta' selv bord" i spisesalen
- Variation mellem hjemmebagte boller og rugbrød, knækbrød, sødbrød, grød og koldskål m.m. samt evt. tilbehør.
- Onsdag aften er det kagedag. Derudover serveres der altid frugt.

Aftensmad

- 17.30-18.15 serveres aftensmad fra "ta' selv bord" i spisesalen.
- Der serveres hver dag en lun ret.
- Storsalatbar, variationer af pålæg i form af kød, fisk og æg, rugbrød, smør, frugt, minimælk og vand.

Aftenforfriskning

- 21.30-21.45 serveres der aftensforfriskning i spisesalen.
- Variation af hjemmebagte gnavegrovboller, grovboller med tilbehør, grød, lille glas med noget surmælksprodukt m.m.
- Altid mulighed for frugt.