

Mad og kostpolitik på Staby Efterskole for skolens elever

Vi bruger de 7 kostråd fra fødevarestyrelsen som vejledning i vores kostpolitik.

Kostpolitik

På Staby Efterskole spiser vi måltiderne sammen. Måltiderne er med til at skabe rammerne for 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. Aftalen skal ske i samarbejde med skolen, elev, forældre, skolemor og køkkenleder.

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

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

De 7 kostråd

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

- Vi introducerer eleverne for forskellige grøntsager, bælgfrugter, frugt, nødder og fuldkornsprodukter.
- Har en kødfri dag hver anden uge.
- Vi serverer dagligt 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
- Vi serverer et mix af nye og gamle retter tilpasset årstiden
- Vi varierer udbuddet af grøntsager, frugt, forskellige kornprodukter, kød, fisk osv.
- Informer eleverne om kost og vigtigheden i at spise sig mæt i sund mad, slukke tørsten i vand og begrænse især sodavand, slik, kage, chips og lignende.

Spis flere grøntsager og frugter

- 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 og (formiddagsforfriskning)
- Vi varierer/serverer stor salatbar til middag og aftensmad med råkost, salater, grove grøntsager, bælgfrugter, bagte- grillet - kogt grønt mm.
- Vi serverer hjemmepresset juice til formiddagsservering ved lejlighed.
- Vi kommer ofte grønt og frugt i vores hjemmebag.

Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

- Erstatte mindst ¼ del af kødmængden med grøntsager, bælgfrugter eller fuldkorn i farsretter, gryderetter mm.
- Vælger kød med max. 8-10 procent fedt.
- Vælger hovedsagelig pålægstyper der er mager. Skærer alt vores pålæg selv.
- Der serveres fisk til middagsmaden 1 gang hver anden uge.
- Der serveres næsten altid fisk som en del af aftensmaden.

Spis mad med fuldkorn

- Der varieres med kartofler, ris, pasta, bulgur, hvedekerner mm. i varme og kolde retter.
- Vi introducerer brune ris, fuldkornspasta, linser, kidneybønner og kikærter mm gradvis.
- Vi prioriterer at bruge tid på at bage godt brød/boller mm. Som tommelfingerregel er en tredjedel af melet udskiftet med grovmel i forskellige varianter.
- Vi bager selv vores fuldkornsrugbrød som bliver serveret flere gange dagligt.
- Der serveres havregrød, øllebrød mm. til morgenmad et par gange om ugen.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

- Vi bruger primært planteolier til bagværk og koldpresset olie til salatdressinger.
- Vi anvender Lurpak smør, som er et rent produkt. Undgår gerne blandingsprodukter.
- Skæreost med max. 30 procent fedt i tørstof.
- Vi anvender fortrinsvis kun magre mejeriprodukter i dagligdagen.
- Der serveres minimælk til morgen og aftensmåltiderne.
- Vi bruger yoghurt naturel til hjemmelavet frugtyoghurter og dressinger.

Spis mindre af det søde, salte og fede

- Vi begrænser generelt sukker og saltindholdet i maden.
- Saftevand, sodavand, chips, chokolade og slik serveres kun i weekender og til fest.
- Kageaften onsdag

Sluk tørsten i vand

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

Kvaliteten af råvarer samt krav til næringsindhold og oprindelse

Frugt og grønt

Vi indkøber friske frugter og grøntsager dagligt hos Skive frugtlager.

Vi introducerer eleverne for forskellige grøntsager og frugt 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 prioriterer, at det brød vi serverer er hjemmebagt med 1/3 del fuldkornsmel.

Vi anvender rugbrød med et fiberindhold på minimum 8 g kostfiber pr 100 g.

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 varierer hver dag mellem cornflakes, Havrefras, yoghurt, müsli, havregrød, øllebrød, rosiner, sukker, kanelsukker, hjemmebagte boller eller brød, knækbrød, hjemmebagte rugbrød, marmelade, ost, smøreost, honning, pålæg, blødkogte æg.

Der serveres fast daglig havregryn, udskåret frugt, gulerodsstave, agurkeskiver, peberstykker, minimælk, vand, kaffe og te.

09.40 Formiddagsforfriskning fra "tag-selv-bord" i spisesalen

Variation mellem hjemmebagte boller, rugbrød, knækbrød, fiberstænger, grissini og sødbrød mm. med tilbehør som f. eks smøreost, marmelade, honning, pålæg, forskellige dip og pestoer eller ren "gnaveudgave". Hertil enten hel frugt, udskåret frugt eller gnavegrønt.

11.45/12.10 Middagsmad i spisesalen hvor der er dækket op. Eleverne har faste pladser. Der serveres varm mad.

Retterne er en blanding af traditionelle og mere ungdommelige retter.

Der serveres vand til måltidet.

Måltidet afsluttes med tilbud om frisk frugt.

Madplan kan læses på skolens intranet.

15.00 Eftermiddagsforfriskning fra "tag-selv-bord" i spisesalen

Variation mellem hjemmebagte boller, rugbrød, sødboller, grød, koldskål mm.

Samt tilbehør alt efter variant.

Derudover serveres der altid frugt.

17.30-18.15 Aftensmad i spisesalen fra "tag-selv-bord"

Der serveres hver dag stor salatbar.

En ugentlig rugbrødsaften m/ pålæg, fisk og en lun ting som f.eks. fiskefilet eller frikadelle

En ugentlig varm rets aften

2 aftener med lun ret og rugbrød m/ pålæg, fisk mm.

Frisk frugt, minimælk og vand.

21.30-21.45 Aftensforfriskning

Variation af hjemmebagte gnaveboller, små glas med f.eks. græsk yoghurt m/ drys mm.

Hertil frugt.