

Kostpolitik:

Ønsker at sætte ramme for en god kostforplejning.

- 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 af følge de 7 kostråd som skolens rettesnor til at give eleverne en sundere tilgang til måltiderne.

Derudover har vi hver år i uge 41 Sundhedsuge, hvor der serveres sunde alternative til kage, anderledes mad fra bl.a. Diabetes foreningen, Hjerteforeningen mm. Hvor der i undervisningen også kan blive taget emner som Madpyramiden, klima, Y- tallerken og sukkerindholdet i søde sager. Alt dette arbejder vi sammen om den uge, for at give eleverne indblik i sundhed og nye lækre anderledes retter.

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

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 som en mulighed.

Til måltiderne tilbydes der:

Morgenmad:

- havregryn, cornflakes, Havrefras, frugt- knas müsli, a-38, 3 slags yoghurt, rugbrød, franskbrød, ost, marmelade, pålægs fade, honning, smør, juice, minimælk, kaffe, the og udskåret frugt.
- Hver dag vil der skiftende blive serveret et varmt produkt i form af: blødkogt, havregrød, risengrød eller øllebrød med fløde.
- I weekenderne serveres der udover alm. morgenmadsprodukter minutrundstykker, pålægschokolade.

Formiddagskaffe:

Til formiddagssamling bliver der budt hjemmebagt boller evt. med smør eller pålæg. Derudover tilbydes der altid hel stk. frugt.

Middagsmad:

Der serveres en hovedret, salatbar eller 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 og evt. kiks

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.



Råvarer:

- 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.

Indkøb:

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

Køkkenets åbningstider:

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

Spise miljø:

- 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 beskeder.

Køkkenets service:

- 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, derfor får eleven lov til at ønske et middagsmåltid med hendes livret, hvis køkkenet ikke kender retten, går vi glædelig i dialog med eleven eller hjemmet for at på 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.

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 opvasker 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.



Egenkontrol:

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

Udarbejdet august 2021