

# Kostpolitik på Sportsefterskolen Aabybro

Måltiderne spiller en stor og vigtig rolle for fællesskabet på efterskolen. Spisesituationerne skal være

omgivet af et behageligt miljø. Derfor er det vigtigt, at maden serveres på en indbydende måde og stemningen i spisesalen er præget af hygge og nærvær. Generelt vil vi gerne opdrage vore elever til en sund

levevis og her spiller kosten en særlig rolle.

## Kosten

Kosten skal være indbydende, varieret og den skal være med til at skabe glæde i hverdagen. Samtidig skal

den være sund og velsmagende. Vore elever har en meget aktiv hverdag, derfor er det væsentlig at

mængden og energisammensætningen tager afsæt i elevernes behov. Vi tilstræber at følge årstidernes

råvarer, så bæredygtighed og økonomi spiller en rolle i forhold til menu sammensætningen.

Gennem planlægning af vore kost tilstræber vi at efterleve sundhedsstyrelsens **kostråd**:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Spis mad med fuldkorn

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Sluk tørsten i vand

**Desuden bestræber vi os på:**

- At bage alt vores brød
- At tilberede mest muligt fra bunden
- Et stort forbrug af grønt og mindre forbrug af kød

- At variere med traditionelle og nye retter
- At servere den varme mad til middag og den kolde om aftenen

6 måltider om dagen

- For at sikre et stabilt blodsukker igennem dagen er der mulighed for seks måltider.
- Der er mødepligt til de tre hovedmåltider.

### Individuelle hensyn

Det er væsentligt at alle elever og medarbejdere har en grundlæggende indsigt i og respekt for køkkenets

vilkår og arbejdsgange, derfor kommer alle elever i en uges køkkenpraktik i løbet af skoleåret. Eleverne

medinddrages i tilrettelæggelse af arbejdsplanen for ugen. Eleverne inddrages i tilberedningen af maden,

samt de opgaver der er forbundet med køkkenrutinerne. Eleverne præsenterer middagsmenuen i foredragssalen og det tilstræbes at eleverne føler stolthed over maden.

Køkkeneleverne har ansvaret for aftensmad og servering.

Efter ugens køkkentjans evalueres forløbet.

Vi opfordrer elevholdet til at etablere et kostudvalg blandt elever, som kan inspirere til menu sammensætning og andre dele af kostpolitikken.



