

## Kostpolitik

---

Vi er bevidste om, at sund mad er en vigtig del af en sund livsstil. Sund kost er vigtig for os alle, og ikke mindst eleverne på en efterskole, hvor man både bor og går i skole.

Formålet med kostpolitikken på Skrødstrup Efterskole er:

- At maden er sund, veltillavet og ernæringsrigtig ud fra gældende anbefalinger og kostråd
- At præge eleverne til nogle gode, alsidige kostvaner, som lever op til de generelle kostråd

De 10 kostråd er udgangspunkt for vores planlægning og madlavning:

- Spis mindre mættet fedt
- Spis mindre sukker
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis mad med mindre salt
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Drik vand

Maden skal være varieret, spændende, se indbydende ud og den skal afspejle årets gang. Vi vil lave traditionel mad, men også følge tidens trend.

### Køkkenet

Køkkenet er bemandet med faglært personale, der alle gør deres bedste for at skabe nogle gode madoplevelser. Der bliver lagt vægt på kvalitet, smag og gode oplevelser. Personalet deltager løbende i temadage og kurser for at få inspiration og ny viden. Vi bager selv vores brød, og gerne med et højt indhold af fuldkorn og fibre, for derigennem at opnå bedre mæthed.

### **Morgenmad**

Lunt hjemmebagt brød med smør, oste, marmelader. Der tilbydes surmælksprodukter, mysli, havregryn, havrefras, cornflakes og minimælk. Som variation laver vi nogle gange øllebrød og havregrød. Hver morgen stilles der kaffe og te frem til eleverne.

### **Formiddagskaffe**

Friskbagt brød, rugbrød eller knækbrød, pålæg, frugt/gulerod, samt vand, kaffe og te.

### **Middag**

Varm hovedret, som serveres.

1 gang om ugen serveres der fisk. Til hvert måltid serveres der salat/råkost/grøntsager og nogle gange hjemmebagt brød.

Til maden drikkes der koldt vand.

### **Eftermiddag**

En variation af brød, frugt, grønt eller kage. Der vil være adgang til kaffe, te og frisk koldt vand.

### **Aftensmaden**

Lune retter og kold buffet

Alle dage er der mulighed for salat og råkost.

Der drikkes vand til maden.

### **Aftenskaffe**

En variation af brød, frugt, grønt eller kage. Der vil være adgang til kaffe, te og frisk koldt vand.

### **Specialkost**

Vi tilbyder at lave specialkost hvis dette er aktuelt for nogle af skolens elever.

- Vegetarmad tilbydes til elever der er vegetar inden skoleårets start, det kan ikke vælges til i løbet af et skoleår
- Diætmad laves hvis der foreligger en aftale med hjemmet og hvis det er lægeligt begrundet
- Troende muslimer, der ikke ønsker at spise svinekød, laves der et specielt tilbud til

- I starten af hvert skoleår, udarbejder køkkenlederen i samarbejde med eleven/hjemmet et papir på diætens/specialkostens indhold og omfang