

Kostpolitik på Venø efterskole.

Kostens mål og formål:

På Venø Efterskole er det vores ansvar at sørge for, at eleverne ernæringsmæssige behov skal dækkes gennem den kost der bliver serveret på skolen. Køkkenet har selvfølgelig mulighed for at tage hensyn til specielle diæter. Variationen i kosten indebærer også fisk og vegetarretter.

Vi tilstræber at have bronze mærket i økologi. Vores mælkeprodukter, korn/mel produkter og grove grøntsager er økologiske.

”Man bli’r hvad man spiser” siger et gammelt mundheld, og derfor har kosten stor prioritet på skolen. Hvis man skal trives, lære og udvikle sig, skal de basale behov dækkes og på bedste vis. Vi ser det som en del af vores ansvar som skole, at vi bør være med til at fremme den almene sundhed, hvorfor vi følger anbefalingerne til normalkosten.

Vi ønsker at tilbyde elever en sund og varieret kost, der ser indbydende ud, og som afspejler årets gang, både hvad angår årstidens sortiment samt højtiderne. Det er vores mål at køkkenet er i løbende udvikling med fokus på nye menuer og variation. Venø Efterskole vil give elever spændende madoplevelser fra ind- og udland, ligesom både nye og ældre retter serveres. Et væsentligt mål er, at maden skal appellere til alle sanser for at fremme glæden ved maden og opnå en god mæthedsfølelse.

Elevernes ønsker til menuplanerne inddrages i det omfang det kan lade sig gøre, og er foreneligt med kostpolitikken.

Måltidsfællesskabet:

Til afvikling af måltidet er der altid en ansat tilstede. Det sociale samvær i forbindelse med måltiderne vægtes højt – det skal være hyggeligt at mødes over maden, og der skal være god tid til at spise. Ligeledes har eleverne faste pladser i spisesalen for at give tryghed, skabe rammer for fællesskabet og bidrage til elevernes personlige udvikling. Vi skifter plads i spisesalen flere gange i løbet af et skoleår.

Der serveres varm mad om middagen, hvortil der er salater og andre grøntsager. Der er tag-selv-bord til alle måltider. For at understøtte måltidets social funktion samt med ønske om et løbende og varieret kostoptag gennem dagen, er der mødepligt til alle hovedmåltider. Der udarbejdes menuplan ugevis, som ophænges, så eleverne altid kan se, hvad de skal have at spise.

Måltiderne:

For at give eleverne mulighed for at spise så sundt som muligt samt overholde anbefalinger og kostråd, har vores elever mulighed for at spise følgende:

Kl. 07.10 Morgenmad Havregrød, havregryn, cornflakes, hjemmelavet mysli, Surmælksprodukter, rugbrød, frugt nybagte grovboller, hjemmelavet marmelade, ost, smør, honning, pålæg, minimælk, the, kaffe og vand

Kl. 10.00 Bolle med pålæg + frugt og gulerødder

Kl. 12.00 Middagsmad Dagens hovedmåltid hvor der serveres varm mad. Hertil serveres ligeledes salat/råkost/grønsager. Vi har fokus på at vælge forskelligt kød typer såvel som kartofler, ris, pasta og andre korntyper i ugens løb. Vi drikker vand.

Kl.14.45 Mellemmåltid Groft brød.

Kl. 17.30 Aftensmad Tag selv kold/lun buffet. Med 3 slags pålæg, æg, fisk, leverpostej og lune retter. Vi drikker vand til.

Kl. 21.00 Aftenkaffe Grove brød og frugt. Der serveres kage 1 gang om ugen. Der serveres kaffe/the.

Tilberedning, råvarer og bemanding:

Køkkenet bemandes af faguddannet personale. Da eleverne også deltager i køkkenets drift i løbet af deres efterskoleophold, er der et samarbejde mellem skolens pædagogiske personale og køkkenpersonalet.

Køkkenet er selvfølgelig underlagt alle gældende regler mht. egenkontrol og tilsyn. Vi tilstræber at være opmærksomme på energiforbrug, vandforbrug, emballage og kildesortering.

Af hensyn til miljøet tilstræber vi at vores frugt og grønt er dansk og i lighed med øvrige råvarer købt lokalt/regionalt.

Generelt/

- I hverdagen bager vi selv vores gærbrød
- Vi bruger så vidt muligt friske råvarer
- Vi begrænser vores brug af halv og helfabrikater
- Vi bruger ikke friture

Vi følger de 10 kostråd.

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

Y-tallerknen er en enkel model for, hvordan man efterlever de nye kostråd. Y-tallerknen har en fordeling, som danner et Y, deraf navnet. Fordelingen er

- 2/5 grøntsager - og frugt
- 2/5 kartofler, ris, pasta og brød
- 1/5 kød, fisk, æg og ost

Elever i køkkenet - praktiske opgaver og pædagogiske målsætninger

Eleverne opnår i denne læringsaktivitet en grundlæggende forståelse, for hvad det vil sige at arbejde i et køkken og at fungere på en arbejdsplads. De vil komme til at arbejde sammen med flere af deres skolekammerater og køkkenpersonalet om den daglige tilberedning, oprydning og rengøring i køkkenet. De vil gennem dette samarbejde få en forståelse af, hvor vigtigt samarbejdet er for et godt miljø her på skolen.

Konkret arbejdes med følgende:

- De kan i samarbejde med køkkenpersonalet planlægge, tilberede og anrette den daglige kost ud fra skolens kostpolitik og de til enhver tid gældende regler for skolen.
- De kan i samarbejde med køkkenpersonalet vælge hvilke levnedsmidler, der kan anvendes i produktionen i forhold til sæson.
- De kan under vejledning af køkkenpersonalet foretage en korrekt rengøring (midler, dossering og anvendelse), hvor de tager hensyn til det interne og eksterne miljø i køkkenet.
- De arbejder med almene og personlige kompetencer, som at planlægge sin tid, udvise ansvarsbevidsthed, løse problemer, samt modtage vejledning.
- De har fået viden om tilberedning, ernæring og kostsammensætning.