

Kostpolitik på Venø efterskole – beskrivelse og rammer

Kostens mål og formål

På Venø Efterskole er det vores ansvar at søge for, at vores elever har mulighed for at indtage den mest hensigtsmæssige kost for deres alder, så elevernes ernæringsmæssige behov bliver dækket gennem den kost der bliver serveret på skolen. "Man bli'r hvad man spiser" siger et gammelt mundheld, og derfor har kosten stor prioritet her på skolen. Hvis man skal trives, lære og udvikle sig, skal de basale behov dækkes og helst 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 og ansatte 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 og ansatte 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. Køkkenet har selvfølgelig mulighed for at tage hensyn til specielle diæter. Variationen i kosten indebærer også fisk og vegetarretter.

Måltidsfællesskabet

Til afvikling af måltidet er der altid en vagtlærer 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. Inden middagsmåltidet præsenteres menuen af en elev fra køkkenholdet.

Der serveres varm mad om middagen, hvortil der er salatbar eller andre grøntsager. Der er delvis bordservering til middag, mens der er tag-selv-bord morgen og aften. For at understøtte måltidets social funktion samt med ønske om et løbende og varieret kostoptag gennem dagen, er der mødepligt til alle måltider. Der udarbejdes menuplan månedsvis, 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

Havregryn, cornflakes, 2 slags hjemmelavet mysli, ymerdrys, tykmælk, rugbrød, nybagte grovboller, hjemmelavet marmelade, ost, smør minimælk, the og kaffe

Kl. 10.00 Mellemmåltid
Frugt i dagligstuen. Rugbrød med leverpostej i køkken.

Kl. 12.00 Middagsmad
Dagens hovedmåltid hvor der serveres varm mad. Der serveres ligeledes salat/råkost/grønsager samt groft brød.

Kl.14.45 Mellemmåltid
Grovboller – kage 1 gang om ugen

Kl. 17.30 Aftensmad
Tag selv kold/lun buffet.

Kl. 21.00 Aftenskafe
Groft brød

Til alle måltiderne er der tilbud om koldt vand, samt mælk til morgen og aftensmad

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. Vi har stor opmærksomhed på begrænsning af tilsætningsstoffer i de produkter vi anvender i madlavningen.

Vi følger de 8 kostråd og introducerer eleverne for Y tallerken modellen her på skolen.

De 8 kostråd

- Spiser meget groft brød og gryn
- Spiser frugt og grøntsager hver dag
- Spiser ofte kartofler, ris eller pasta
- Spiser jævnligt fisk af forskellig slags
- Vælger mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælger kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Bruger kun lidt smør, margarine og olie
- Spar på sukker og salt

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

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

Vi bestræber os på at bruge årstidens frugt og grønt

- 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 kan servere diætkost – hvis det er lægeligt begrundet

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 andre planlægge, tilrettelægge, tilberede og anrette maden til ca. 100 personer. Ud fra skolens kostpolitik og de til enhver tid gældende regler for skolen.
- De kan i samarbejde med andre vælge hvilke levnedsmidler, der kan anvendes i produktionen i forhold til sæson.
- De kan under vejledning 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.