

Kostpolitik på Nørre Nissum Efterskole

Visioner

Som ansvarlig for den daglige kost til efterskolens elever er det køkkenets mål hele tiden at være opdateret med den nyeste viden indenfor kost og ernæring til unge. Som medarbejder i køkkenet er man en del af en løbende udvikling. Dels ved at deltage i kurser og dels ved at afprøve nye metodikker og retter i det daglige. Den 1 august 2015 blev vi certificeret til bronze mærket i økologi. Som en naturlig forlængelse af det, har vi ekstra fokus på at anvende årstidens grøntsager, at købe danske råvarer og hvis det er muligt handler vi lokalt. Vores blik er også rettet mod nøglehulsmærket, hvor formålet er, at have en skarp kostprofil med mulighed for det sundere valg, derfor arbejder vi også med følgende punkter:

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis mere frugt, grønt og fuldkorn

Sund mad som basis for en sund krop er udgangspunktet for kostpolitikken på Nr.Nissum efterskole. Vi er bevidste om, at netop kosten i samspil med den daglige motion er den livsstil, der danner grundlaget for sunde og raske elever og medarbejdere.

De overordnede mål med kostpolitikken er:

- At skabe og understøtte sunde kostvaner hos elever og medarbejdere
- At fremme elever, og medarbejders præstationer gennem bedre energi og koncentration
- At kunne forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt.

Som omdrejningspunkt i planlægningen af skolens måltider er det for os ikke alene energi indtaget, der er afgørende for de daglige måltider. Vigtigt er også valget og kvaliteten af de råvarer, der bliver indkøbt. Den måde maden tilberedes på, den måde den serveres på og den stemning, der skabes om de enkelte måltider både til hverdag, til skolens fester og til andre arrangementer.

Køkkenet køber danske råvarer i det omfang kvaliteten er bedst.

Efterskolens elever og medarbejdere kommer til skolen med individuelle kostvaner. For at imødekomme denne forskellighed er det derfor også vigtigt for os at tilbyde 6 måltider om dagen, for at dække energibehovet for enhver, hvad enten appetitten er stor eller lille.

Køkkenet er bemandet med faglært personale, der brænder for at skabe den bedste kvalitet, og personalet kan fuldt ud leve op til det store ansvar det er at servere ernæringsrigtig, veltillavet, velsmagende og indbydende kost til skolens elever og medarbejdere. De er bevidste om, at hvert måltid skal være en oplevelse, og der er sat fokus på kreativitet og god kvalitet i det daglige arbejde

De 10 kostråd

Kostpolitikken tager udgangspunkt i de 10 kostråd, som er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

De 10 kostråd er:

1. Spis varieret og ikke for meget, og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og mange grønsager. – 600 gram om dagen
3. Spis mere fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
4. Vælg fuldkorn.
5. Vælg magert kød og kødpålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter.
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mad med mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.

Hvordan lever vi op til de 10 kostråd i det daglige tilbud på efterskolen.

- Maden skal være frisk- og veltillavet, ernæringsrigtig og varieret.
Maden skal fortrinsvis bestå af friske kvalitetsråvarer, afpasset den aktuelle årstid.
- Brød
Vi bager selv alt brød.
Vores hjemmebagte brød er meget populært, og vi opfordrer til at spise meget af det gode grove brød. Vi er bevidste om, at vores brød er groft og har et højt fiberindhold og dermed giver en god mæthed. Der serveres brød til alle måltider.
- Frugt og grønt:
Der serveres frugt og /eller grøntsager til alle måltider
Der er altid mulighed for, at tage frisk frugt og gulerødder i spisesalen.
Dog undtaget fra kl 11.30-13.30.
- Mælkeprodukter:
Vi tilbyder A38 1,5% til morgenmad og minimælk, da vi anbefaler animalske produkter med et lavt fedtindhold.
- Kød og fisk:
Vi serverer fortrinsvis kød med et fedtindhold på under 12 %.
Fisk serveres ca 1 gang hver 14 dag som hovedret. Og ca 2 gange om ugen som pålæg.
Fisken til den varme ret, købes frisk på havnen i Lemvig, hos fiskehandleren.
- Fedtstoffer:
Fedtstoffer anvendes mindst muligt. Der anvendes i højere grad flydende planteolie i stedet for faste fedtstoffer.



- Drikkevarer:

Der tilbydes mælk til morgen, formiddags og aftensservering.

Til alle måltider tilbydes koldt vand.

Kaffe og the serveres til morgenmad, formiddagsmad, eftermiddagskaffe og forfriskning om aftenen.

Vi anbefaler, at man drikker vand frem for saftvand, juice, sodavand og andre læskedrikke.

Der er vand automat på skolen, så der er altid mulighed for kold vand.

Der lægges vægt på at fremme elevernes indtag af frugt og grønt og vi anbefaler, at man minimerer indtag af sodavand og slik mellem måltiderne.

Måltider på efterskolen

7.20: morgenmad

Cornflakes, havregryn, musli, havrefras, rosiner, mandler, nødder, frisk frugt, gulerødder, rugbrød og hjemmebagt franskbrød, knækbrød, havregrød, øllebrød, blødkogt æg, A 38, minimælk, vand, kaffe og the.

9.35: Forfriskning

Frisk frugt.

Kold vand, minimælk, kaffe og te.

Boller, rugbrød, leverpostej, agurk og rester af skivet pålæg.

12.05: Middagsmad

En varm ret, hjemmebagt brød, koldt vand.

Salatbar indeholdende: 1 speciel salat f.eks broccolisalat og 5 slags frisk eller kogte grønsager

14.30: Forfriskning

Variierende brødtyper – franskbrød, boller, Kannelsnegle o.lign, saftvand koldt vand, kaffe og te.

17.15-18.00: Aftensmad

Salatbuffet/diverse 1 blandet salat Rugbrød og franskbrød, pålæg, lune retter, fiskepålæg, ost, minimælk, vand, kaffe og the.

21.00: Aftenforfriskning

Hjemmebagt brød, smør og marmelade.

Kold vand, kaffe og te.

Diætkost

Der er mulighed for at aftale diætkost med køkkenet. I din tilmelding til skolen kan du sige hvis du har behov for diætkost.

Fødselsdagsmenu

De elever der har fødselsdag i den pågældende måned, kan blive enige om en menu, hvor vi ser lidt bort fra sundheden.

Tilbuddet gælder hovedret og dessert.

Visioner

Som ansvarlig for den daglige kost til efterskolens elever er det køkkenets mål hele tiden at være opdateret med den nyeste viden indenfor kost og ernæring til unge. Som medarbejder i køkkenet er man en del af en løbende udvikling. Dels ved at deltage i kurser/ seminarer og dels ved at afprøve nye metodikker og retter i det daglige.

I øjeblikket har vi rettet vores blik i mod langtidshævning, hvor vi vil langtidshæve meget af vores brød, dels for at forbedre smagen, men også for at fremme optagelsen af brødets næring. Ved langtidshævning nedbrydes nogle af brødets næringsstoffer, og de bliver lettere for kroppen at optage.

Vi vil også have fokus på morgenmaden. Vi mener det er vigtigt med god tid til morgenmaden, da hovedparten af energi-indtaget skal ligge der.

De sunde ting skal være let tilgængelige dvs. frugten skal være findelt.

Der skal være god tid så man har tid til at vælge morgenmaden med omhu.