

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 bronzemærket 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 på at have en skarp kostprofil med mulighed for det sunde valg. Derfor arbejder vi også med følgende punkter:

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

Skolen arbejder i øjeblikket med de **17 verdensmål**, og som en naturlig forlængelse af det, arbejder køkkenet selvfølgelig med madspild, sortering af affald og bæredygtighed.

Sund mad som basis for en sund krop, er udgangspunktet for kostpolitikken på Nørre 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 7 kostråd

Kostpolitikken tager udgangspunkt i de 7 kostråd, som er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

De 7 kostråd er:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød-vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

Således lever vi op til de 7 kostråd

- Maden skal være frisk- 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 derfor er vi meget bevidste om, at vores brød er groft og har et højt fiberindhold og dermed giver en god mæthed.

- Frugt og grønt:

Der serveres frugt og /eller grøntsager til alle måltider

Der er altid mulighed for, at tage frisk frugt og snack grønt i spisesalen. Dog ikke fra kl 10.30-13.30.

- 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. 4 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 morgenmad.

Til alle måltider tilbydes koldt vand.

Kaffe og the serveres til morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagskaffe.

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

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

Der lægges vægt på at fremme elevernes indtag af frugt og grønt som mellemmåltider, og vi anbefaler, at eleverne afholder sig fra eller minerer indtag af sodavand og slik mellem måltiderne.

Måltider på efterskolen

Morgenmad:

Cornflakes, havregryn, müsli, 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, kaffe og te.

Boller, rugbrød, smør, marmelade, ost.

12.05: Middagsmad

En varm ret, koldt vand.

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

14.30: Forfriskning

Variierende brødtypen – Franskbrød eller boller, Kanelsnegle o. lign, koldt vand, kaffe og te.

Frugt og grønt.

17.15-18.00: Aftensmad

Salatbuffet/diverse, 1 blandet salat Rugbrød og groft brød, pålæg, lune retter, fiskepålæg, ost, og vand.

21.00: Aftenforfriskning

Hjemmebagt brød, smør og marmelade.

Kold vand.

Diætkost

Der er mulighed for at aftale diætkost med køkkenet. Henvendelse til Margit Bro tlf. 20991485.

Fødselsdagsmenu

Elever som har fødselsdag i den pågældende måned, har mulighed for at ønske månedens fødselsdagsmenu bestående af hovedret og dessert.

Kogebogen "44 likes"

- Efteråret 2015 udgav NNE sin første kogebog, baseret på retter/opskrifter, stemt ind af nuværende og tidligere elever.

Margit Bro

Køkkenleder Nørre Nissum Efterskole.

