

# Kostpolitik på Vesterlund Efterskole

På Vesterlund Efterskole har vi en aktiv og målrettet kostpolitik.

Hvis du vil vide mere om vores kostpolitik så læs med videre her.

## De centrale dele af skolens kostpolitik er:

- God, sund og varieret kost hver dag.
- Skolens mad er lavet fra bunden.
- Det er vigtigt for os at bevidstgøre elever om, at sund mad er vigtig for læring samt fysisk formåen.
- Vesterlund Efterskole følger de 7 kostråd for at give eleverne sunde vaner.
- Køkkenet er et vigtigt læringssted, hvorfor eleverne inddrages i arbejdet i køkkenet.
- **Alle elever skal opleve at få god mad.** Derfor tilbyder køkkenet også god mad til elever med særlige behov.
- Der serveres frugt ved alle måltider

## Hverdagen

Vesterlund Efterskole serverer hver dag tre hovedmåltider og tre mellemmåltider. Disse seks måltider har til formål først og fremmest at sikre:

- at eleverne får den næring de skal have
- at hjælpe til, at deres blodsukker er stabil i forhold til den varierede hverdag de har med boglig undervisning og masser af sport/gymnastik blandet sammen.

## Morgenmaden:

Anrettes som buffet:

- skemad, müsli, skyr, havregryn, cornflakes mv.
- varmt brød, ost, marmelade mv.
- te, kaffe og mælk.

## Middagsmaden:

Anrettes som buffet med varm mad som udgangspunkt. Variationen i menuerne er stor, hvor eleverne møder nye og spændende sammensætninger, med det fokus at udvide deres madoplevelser og smagsoplevelser.

- Blandede salater tilpasset årstiderne
- Menuer indeholdende forskellige slags kød
- supper i forskellige varianter
- varme tærter
- en ugentlig vegetardag
- en ugentlig fiskedag

## Aftensmad:

Anrettes som kold buffet med forskellige slags pålæg og varierede lune retter som eks. varm leverpostej, karrysild mv.

## Mellemmåltiderne:

Ved de tre mellemmåltider tilbydes eleverne enten rugbrød, boller, knækbrød mv. og pålæg, samt frugt.

I forbindelse med højtider og særlige arrangementer på skolen, serveres der indbydende og lejlighedstilpasset festmad.

## Madspild og bæredygtighed

Skolen har en aktiv politik for nedbringelse af madspild og brug af bl.a. engangsemballage.

## Elever i køkken

For os er køkkenet et vigtigt læringssted, og derfor er eleverne inddraget i hele madproduktionen. Derudover stifter de også bekendtskab med de hygiejniske regler i køkkenet, grundlæggende ernæringsprincipper, madspild, og vigtigheden af et velfungerende samarbejde i et arbejdsfællesskab. En elev er i køkkenet i én uge i løbet af et skoleår.

Med virkning fra 1 august 2021