



Øse Efterskole

Kostpolitik

Kostpolitik

- Vi vil servere mad, der skaber glæde, både når den tilberedes og nydes ved bordet.
- Vi bestræber os på, at lave spændende, varieret og sund mad.
- Vi tilbereder maden ud fra kostrådene

Kostrådene

- Spis frugt og grønt hver dag.
- Spis ris, pasta, kartofler eller groft brød hver dag.
- Spis fisk/fiskepålæg flere gange om ugen.
- Spar på fedtet, især det mættede.
- Spar på sukker og salt.

Dagligdagen

- Servere 3 hovedmåltider om dagen.
- Servere 3 mellemmåltider bestående af hjemmebagt groft brød, frugt og grøntsager.
- 2 aftener om ugen serveres kage.
- Servere en masse forskellige grøntsager hver dag.
- Til middags- og aftensmad serveres salatbar som tilbehør. Det giver valgmuligheder, og lyst til at spise ekstra af det sunde.
- Lave temadage, hvor vi sætter fokus på begivenheder, højtider, sæson eller andre landes madkulturer.

Pædagogisk

- Vi vil inddrage eleverne i kostplanlægningen, og lære dem om sunde kostvaner.
- Vi vil inddrage eleverne i de daglige opgaver i køkkenet, og vi vil give dem viden og færdigheder i madlavning, ernæring og hygiejne.
- Vi tager hensyn til elever med andre behov, ved f.eks. fødevareallergi, diæter, vegetarianer m.m. Vi laver mad ud fra deres behov, således at de får en sund og varieret kost.