

# KOSTPOLITIK

**Vi yder meget i vores hverdag! Derfor er mad og måltider en vigtig del af dit ophold på Store Andst Efterskole. Vi spiser meget varieret og tilstræber sund kost. Der er hjemmebagt brød, frugt og varierede salater hver dag. Vi lægger kostplan efter årstiderne.**

På Store Andst Efterskole spiser vi en varieret og ernæringsmæssig rigtig kost. Den er tilpasset, så den passer til vores målgruppe, som er meget aktive unge mellem 14 og 18 år.

Vi håber at kunne gøre eleverne bevidst om kostens vigtighed dels ved – at give dem en sund, varieret og velsmagende kost. Blandt andet igennem deres egen medvirken i tilberedningen af kosten.

Vi følger de 7 kostråd:

- *Spis plante rigt, varieret og ikke for meget*
- *Spis flere grøntsager og frugt*
- *Spis mindre kød – og vælg bælgfrugter og fisk*
- *Spis mad med fuldkorn*
- *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
- *Spis mindre af det søde, salte og fede*
- *Sluk tørsten i vand*

Vores elever inddrages i køkkenarbejdet. Det er vores holdning, at eleverne har gavn af at se hvordan maden ender på bordet. De er i køkkenet ca. 5 dage i forløbet, hvor de hjælper med at tilberede maden til den pågældende dag samt hjælper til med alt forefaldende arbejde. Ligeledes informeres de i køkkenhygiejne og hensigtsmæssigt fod- og arbejdstøj.

Vi spiser 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider om dagen:

- *Et normalt morgenbord består typisk af variationer over: Havregryn, cornflakes, rugbrød, grovbrød, ost, smøreost, marmelade, A-38 og hjemmelavet müsli. Desuden er der kaffe, te og mælk og altid frisk frugt. Og gerne en lille overraskelse så som risengrød, havregrød, bananpandekager, blødkogt æg eller æg eller lign.*
- *Et middagsmåltid indeholder som oftest forskellige frisklavede salater som buffet og en varm hovedret med tilbehør. Der vil blive taget hensyn til vegetarianer og elever med forskellige allergener*
- *Til aften er der tag-selv-bord med rugbrød, 6 forskellige slags pålæg, fisk, æg, gnavegrønt, og mindst 1 lun ret.*  
Ved festlige lejligheder og arrangementer serverer vi festmad. Ligesom der også er forskel på hverdags- og weekend-menuer.

- *Mellemmåltider: formiddag, eftermiddag og aften serveres f. eks:  
Grovbrød/bolle, ost, pålæg, smør, marmelade, frugt, varm leverpostej, pizzasnegle, pølsehorn,  
kage, gnavegrønt, knækbrød, koldskål*

Og så bliver vi forkælet. For har du ønsker til maden, er du altid velkommen til at inspirere Birte! Hun vil nemlig gerne servere din livret!

- *Vi bruger årstidernes frugt og grønt.*
- *Vi bager selv det meste af vores brød.*
- *Vi begrænser vores brug af halv- og helfabrikater.*

Skolens køkken er selvfølgelig underlagt alle gældende regler mht. egenkontrol og tilsyn af bedriftssundhedstjenesten.