

Kostpolitik

For øget sundhed, trivsel, indlæring, fællesskab og hensyntagen til klimaet.

På Heldagsskolen Bråby er sund kost en naturlig del af skoledagen. Vores kostpolitik tager udgangspunkt i de nye officielle kostråd fra *Fødevarestyrelsen, januar 2021: "Sådan lever du sundt og passer på miljøet"*.



Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk

Formålet med skolens kostpolitik er:

- Styrke elevernes bevidsthed om at sund kost giver øget sundhed og trivsel, samt styrke elevernes bevidsthed om sunde kostvaner.
- At motivere eleverne til at spise sundt og passe på egen sundhed og klimaet, hvor årstiderne afgør hvilke råvarer, der primært anvendes.
- At tilbyde kroppen og hjernen brændstof og energi som fundament for koncentration og indlæring.
- At skabe rammer for et pædagogisk måltid, der fremmer fællesskabet.
- Styrke forudsætningerne for overskud til socialt samspil og undervisningsparathed.

”Spis planterigt, varieret og ikke for meget”

Denne sætning er skolens fokus i kostpolitikken. Dette betyder i praksis, at elevernes mad ALTID indeholder frugt og grønt i ALLE måltider, enten skjult i en kødsovs eller synligt som tilbehør. Ligeledes vil fuldkornsprodukter blive prioriteret.

Kosten er varieret, så eleverne opfordres til at smage og udvikle gode madvaner. Ligeledes danner den sunde kost rammen for et pædagogisk fokus: Maden skal nydes i ro og mag, så der ikke overspises. Personalet har her til opgave at skabe rammerne for tid og ro til måltiderne, god stemning og socialt samvær. Ligeledes har personalet fokus på at styrke elevernes bevidsthed omkring gode kost- og madvaner.

På Heldagsskolen Bråby tages der hensyn til individuelle hensyn, så som allergier, lidelser samt kulturelle og religiøse overbevisninger, der udelukker visse madvarer.

Skolens køkkendrift varetages af en uddannet kok og køkkenpersonale.

Morgenmad

Et sundt og godt morgenmåltid er forudsætningen for en god start på skoledagen.

Morgenmad kan bestå af:

- Havregryn
- Øllebrød
- Grovboller med blendede/revet grønt
- Smør
- Fedtfattig ost
- Æggekager
- Surmælksprodukter (fx skyr) med frugt
- Frugt og grønt
- Te

Mellemmåltider

Det er vigtigt at et godt morgenmåltid følges op af mellemmåltider for at eleverne fortsat er undervisningsparate og har overskud til det sociale fællesskab.

Mellemmåltider kan bestå af:

- Frugt
- Grønt
- Grovbrød

Frokost

Frokost er, udover at være skolens sunde hovedmåltid, også et måltid, hvor der er et socialt fokus på fællesskab, sociale samspil og på at skabe gode kostvaner.

Dette måltid har altid enten grønt skjult i retten eller synligt i form af tilbehør. Derudover, vil der være en ugentlig kødfri dag, samt en dag med fisk.

Frokost kan fx være følgende retter:

- Kødsovs med 1/3 del kød og 2/3 del revet squash, gulerødder, løg, tomat
- serveret med fuldkornspasta og tomatsalat eller råkost.
- Rødbedebøffer med salat, kartofler og sovs (der er fedtfattig eller lavet af grøntsager, der er blendede.)
- Fuldkornspitaabrød med forskelligt grønt, humus, tun og frikadeller (der består af 1/3 del fars og 2/3 grøntsager.)

Traditioner og afvigelser

Traditioner er vigtige og har alle en funktion på vores skole og i vores samfund. Trods skolens bevidsthed om sund kost, så tillader vi afvigelser ved særlige lejligheder og situationer som:

- Fødselsdage
- Halloween
- Jul
- Påske
- Afslutninger
- Lejrskoler
- Faglige test og prøver
- Pædagogiske samtaler, mm. (bl.a. konfliktnedtrappende samtaler)

Elevinddragelse

Hver fredag skrives ugens menu på klassens opslagstavle på Skoleintra og på køkkenets infotavle. Herved forberedes eleverne på den kommende uges menu. Dertil afholdes evalueringssmøder mellem det pædagogiske personale og køkkenet, så der bygges videre på elevernes madønsker.

Elever er velkomne i køkkenet til interne praktikker.

Lokale, økologiske og klimavenlige råvarer

Generelt tilstræbes det, at køkkenet anvender økologiske råvarer og har fokus på madspild. Køkkenet arbejder med sæsonprægede madvarer og køber frugt/grøntsager fra lokale

