

Kostpolitik for Ryå Efterskole

Forudsætningerne for den daglige bespisning på Ryå Efterskole er et kostbudget, hvor der årligt tages stilling til det samlede kostbudget. Dette indeholder 3 hovedmåltider dagligt samt 3 mellemmåltider.

Køkkenet har 1 fuldtidsansat samt en ansat på 32 timer. Aften- og weekendmåltider tilberedes i forvejen, men varetages af lærere og elever.

Skoleåret er 42 uger. Der tilberedes, som udgangspunkt, mad til 7 dage hver uge.

Overordnet kostpolitik:

Varieret kost. Hermed menes både traditionel dansk mad, nye retter og varierende fremmed mad. Det tilstræbes at samme ret serveres et begrænset antal gange i et skoleår. Der udarbejdes en madplan for at sikre dette.

Sund, nærende kost. Hermed menes sæsonens friske råvarer, tilberedt så næringsstofferne bevares bedst muligt. Maden skal så vidt muligt indeholde de nødvendige vitaminer og mineraler. Der serveres mange grøntsager og salater.

Fedtfattig kost. Det tilstræbes i valg af råvarer og tilberedningen af disse at maden indeholder et minimum af fedt.

Mad skal serveres, så den er velsmagende og ser indbydende ud.

Der skal tages hensyn til at eleverne er i voksenalderen og de skal kunne blive mætte. Ligeledes skal overvægtige elever støttes i et forsøg på at tabe sig.

I muligt omfang kan eleverne tages med på råd, når det gælder udarbejdelse af menuplan m.m. Det tilstræbes, at eleverne har en kødfri dag om ugen samt at der serveres fisk mindst en gang om ugen.

Det tilstræbes, at FNs kostråd følges

<https://fvm.dk/foedevarer/mad-maaltider-og-sundhed/de-officielle-kostraad/>