

På Løgumkloster Efterskole har vi fokus på sund, varieret og velsmagende mad til unge mellem 14 og 18 år.

Principperne for kosten er beskrevet i vores kostpolitik, som ses nedenfor.

Har du brug for, at der bliver taget særlige hensyn til din kost, er du meget velkommen til at kontakte køkkenleder Anna-Marie Knudsen, ak@lme.dk eller via skolens telefon.

Kostpolitik for Løgumkloster Efterskole

Indhold:

1. Formål med kostpolitik
2. De 10 kostråd
3. Måltiderne
4. Indkøb
5. Råvarer
6. Køkkenets åbningstider
7. Køkkenets service
8. Elever i køkkenet på Løgumkloster Efterskole
9. Ansatte i køkkenet
10. Miljø
11. De fysiske rammer
12. Egenkontrol

1. Formål med kostpolitik:

- At lægge rammen for kostforplejningen
- At maden er varieret og ernæringsrigtig
- At maden er tilpasset så de unge vil spise den
- At maden er velsmagende og ser indbydende ud
- At der tages hensyn til årstiderne
- At kvalitet og økonomi passer sammen

2. De 10 kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter

- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

3. Måltiderne

- Der serveres 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
- Alle måltider serveres som buffet.

Generelt om maden til måltiderne:

- Der skal være variation i valg af råvarer
- Indbydende og farvestrålende udseende
- Velsmagende mad som dufter godt og er veltilberedt
- Bagværket er hjemmebagt
- Der er fri adgang til frugt i løbet af dagen, så man f.eks kan bytte "aftenkagen" ud med frugt.

Morgenmad:

- Almindelige morgenmadsprodukter, A38, youghurt, mysli, lunt rugbrød, lune franskbrød, ost, marmelade, smør, pålæg, minimælk, letmælk, kaffe, the
- 2 gange om ugen havregrød
- I weekenden serveres der boller, nutella, juice, chokolademysli

Formiddagskaffe:

- Frisk frugt; Grønsager: såsom tomater, Peberfrugt, Agurk, Gulerødder og vand

Middagsmad:

- Der serveres en hovedret, evt brød, salatbar, blandede salater, kogte grønsager
- Som tilbehør serveres der kartofler, ris, pasta, brød
- Der laves madplan for en måned ad gangen

Eftermiddagskaffe:

- Grovboller /frisk frugt, vand

Aftensmad:

- Pålæg, leverpostej, fisk (1-2 gange om ugen), æg(1 gang om ugen), rugbrød, 1-2 lune retter(som kan være middagsrester fra dagen før), salat, Minimælk, letmælk, vand

Aftenkaffe:

- Der serveres gærbrød/kage, frugt
- I weekenden serveres evt noget med fløde eller creme fraiche

4. Indkøb

- Vi ser på levering og den service, som den enkelte leverandør kan tilbyde.
- Vi har indkøbsaftale med Hørkram og Vestfrugt

5. Råvarer:

- Vi bruger så vidt muligt friske råvarer

- Vi bruger så vidt muligt årstidens frugt og grønt
- Vi køber ernæringsrigtige varer med lavt fedtindhold
- Vi begrænser køb af hel- og halvfabrikata
- Vi er opmærksomme på, at der kasseres så lidt som muligt

6. Køkkenets åbningstider:

- Der er køkkenpersonale i køkkenet fra 6,30-14,00 på alle hverdage og lørdage samt ved alle arrangementer.
- Eleverne stiller selv aftensmaden, aftenkaffen og maden til om lørdagen og søndagen frem, og varmer det, der skal varmes.

7. Køkkenets service:

- I forbindelse med fødselsdage kan eleverne 1 gang i hver måned vælge en hovedret og en dessert
- Eleverne er altid velkommen med ønsker, ideer og nye opskrifter.
- Vi kan tilbyde diætkost, f.eks. glutenfri, laktosefri, diabetes, hvis det er lægeligt begrundet.
- Temauge med fra andre lande en gang årligt.
- Vi vil gerne kompensere for f.eks. svinekød, hvis det strider mod ens overbevisning, ved at servere andre former for protein.
- Vi kan tilbyde slankemad, som en del af et program, der er godkendt af hjemmet.
- Vi kan tilbyde vegetarkost, hvis det er seriøst

8. Elever i køkkenet på Løgumkloster Efterskole:

- Formål:
At eleverne lærer praktiske færdigheder i et køkken
- Opgaver:
Alle opgaver udføres i en uge ad gangen
Opvask efter morgenmad

Tørre borde af efter alle måltider
Feje i spisesalen efter alle måltider
Opvask efter aftensmad
Lave aftenkaffe og oprydning herefter
Sætte mad frem til aftensmad, varme lune retter

Weekend:

5 elever fordelt på 2 hold (3+2) hjælper til med madlavning og forefaldende arbejde lørdag formiddag og sætter mad frem og varmer lune retter lørdag aften og søndag.

9. Ansatte i køkkenet

- Køkkenet bemannes af faguddannet personale og der lægges vægt på mulighed for efteruddannelse og kurser.
- Der er ansat 1 køkkenleder og 2 køkkenassistenter

10. Miljø

- I det daglige arbejde med produktion af mad på Løgumkloster Efterskole har vi fokus på følgende miljømæssige aspekter:
- Energiforbrug
- Vandforbrug
- Genbrug af emballage
- Affaldssortering, sortering af pap, plast, dåser, glas, brændbart, ikke brændbart.
- Genbrug af madaffald. Madaffald sendes til forarbejdning. Vi udnytter råvarerne mest muligt, så vi undgår madspild

11. De fysiske rammer:

- De fysiske rammer er vigtige
- Maden produceres i et moderne køkken, der har de nødvendige tekniske hjælpemidler
- Maden serveres i spisesalen, hvor det tilstræbes, at skabe imødekomende og hyggelige rammer, så de fremmer appetitten og de sociale samvær.
- Der spises ved 8 mands borde.

- Alle måltider serveres på ta´selvborde, hvor elevbordene skiftevis begynder efter ugedage.

12. Egenkontrol:

- Vi følger de gældende regler indenfor egenkontrol
- Der forefindes mapper med egenkontrolprogram og risikoanalyse på køkkenets kontor.
- På skolens hjemmeside ligger et link til fødevarekontrollens rapport for Løgumkloster Efterskole

