

Sølystskolens kantines kostpolitik

Det helt overordnede mål med kostpolitikken er at medvirke til sunde kostvaner hos børn og unge på skolen med henblik på fremme sundhed og trivsel og dermed undervisningsparathed. Dette skal ske i et samarbejde med forældrene.

Det er endvidere et overordnet mål gennem udbuddet af madvarer i skolekantinens at bidrage til forebyggelse af kostrelaterede sygdomme på længere sigt.

Gode vaner bliver tillagt tidligt i livet. Det er derfor vigtigt at motivere og stimulere børnene til en sund livstil.

Det forventes at børnene har fået et sundt og næringsrigt morgenmåltid hjemmefra inden de møder i skolen.

Formålet med kostpolitikken

- At medvirke til at eleverne på sigt får sunde kostvaner.
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- At det tilstræbes, at eleverne har nem adgang til sund mad af høj kvalitet.
- At måltidet opleves som en social læringssituation i rolige og trygge rammer.
- At forebygge overvægt og livstilssygdomme på kortere og længere sigt.

Delmål

- Den mad, der tilbydes, tager udgangspunkt i dansk kulturtradition, men med hensyntagen til skolens mangfoldighed af andre etniske elever end danske, så der tilbydes et alternativ til svinekød.
- At skabe rammerne for en madordning, hvor eleverne sikres mulighed for at kunne købe sunde måltider til den billigst mulige pris.
- Målet med madordningen er, at eleverne ernæringsmæssigt får det de har behov for, at de kan lide maden og at de bliver mætte.
- At sundhedsstyrelsens anbefalinger følges. (De 10 kostråd)
<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- At sundhedsstyrelsens anbefalinger følges konsekvent, dvs. at det ikke gøres på kompromis. Undtagelse er kun ved særlige lejligheder som jul, sidste skoledag for 9. klasser o.l. Det betyder at der er retter/produkter

der IKKE bliver lavet/serveret i kantinen, såsom slik, sodavand, chips, kakaomælk, energidrikke o.l.

- At der er en voksen tilstede ved måltiderne, og at der er afsat nok tid til spisning, så eleverne kan indtage maden i en rolig atmosfære.
- At eleverne oplever spisesituationen som et fælles samlingspunkt med maden som omdrejningspunkt.

Delmål i praksis

- At der er mulighed for eleverne, hvis de ikke selv har mad med hjemmefra, at købe maden på skolen.
- At eleverne har adgang til frisk drikkevand i form af drikkevandsautomater. Eleverne skal selv have drikkedunk med.

Om formiddagen kan der hver dag købes en sund nybagt fuldkornsbolle med smør og syltetøj. Og der kan købes yoghurt med drys. En eller flere gange om ugen kan der også købes forskellige slags snacks så som pizzabolle, pølsehorn, chokoladebolle, sød snegl m.m.

I middagsfrikvarteret kan der købes frokostretter som er variationer af

- 1. buffet med rugbrød/pålæg/lun ret.
- 2. Fyldige supper/ store lune retter.
- 3. Middagsretter med kød/ris/kartofler/pasta
- 4. Pizza/tortilla/sandwich/burger
- 5. Gryderetter med ris/pasta/kartofler.

Til frokosten er der altid salat og grovbrød.

Frokostretten anrettes som ta selv bord, hvor eleverne selv vælger ud hvad de vil have på deres tallerkener.

Der er skilte som angiver hvad retterne indeholder f. eks. Med svinekød, minus svinekød, minus mælk, nødder m.m.

Oplysninger om allergener kan fås ved personalet i kantinen.

- Portionerne for den varme ret indeholder 90-130 g. kød
- ris/pasta/kartofler (200 g.). Der er rationering på kød, men muligt for de meget sultne at få ekstra salat og Ris/pasta/kartofler. Salaten indeholder min 2 salgs grove grønsager og kerner eller andet fyld således at der er vitaminer, mineraler og kostfibre i.

- At der er som udgangspunkt er 40 % fuldkornsmel i brødet (enkelte slags brød er der mindre fuldkorn i, dog aldrig under 30 %). Brødet er altid koldhævet og oftest bagt med surdej.
- At der serveres små retter om formiddagen og eftermiddagen, som opfylder behovet for et mellemmåltid.

Madplaner kan ses på Kanpla appen, og på Aula fra fredag for kommende uge. Det er også muligt at se madplanerne i kantinen

Forslag til succeskriterier

- At eleverne vil benytte sig af kantinen tilbud.
- At eleverne får flyttet grænser og bliver inspireret til at smage nye råvarer/retter.
- At kantinen bliver en succes og kan leve op til de fastsatte driftsmål.
- At vi kan medvirke og motivere eleverne til sunde spisevaner.
- At skolens kostpolitik fortsat vil være i udvikling og være inspiration for andre.