

KOSTPOLITIK I PRAKSIS

- Vi bager det meste af vores brød selv.
- Vi begrænser brugen af pandestegning/friture.
- Vi serverer brød til alle måltider.
- Vi tilbereder mest muligt fra bunden, for at mindske den høje indtagelse af tilsætningsstoffer, vi indtager ved halvfabrikata produkter, og for at værne om kvaliteten.
- Vi tilstræber, at alle, herunder allergikere, vegetarer og personer af anden etnisk baggrund, kan få et varieret måltid.
- Der er overalt frisk vand til fri afbenyttelse.
- Vi lægger vægt på, at maden er varieret, og at den varierer i smag, tilberedning og udseende.
- Vi tilstræber et stort forbrug af frugt og grønt.
- Vi tilstræber brugen af årstidens frugt og grøntsager.

Sådan skiltes vi i kantinen

For at illustrere det sunde valg af mad, vil du kunne se to forskellige farver, grøn og rød.

Grøn:

Spis meget af det grønne - vi har sparet på fedtet; vi har brugt flest sunde fedtstoffer; vi har øget fiberindholdet ved at tilsætte frugt, grønt eller groft mel.

Rød:

Stop op - vi har brugt mere fedt eller der er færre kostfibre i retten end anbefalet.

6 om dagen

Du skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen, for at sikre en stabil blodsukkerbalance dagen igennem.

Stabil blodsukker er med til at sikre en bedre indlæring og en mere harmonisk adfærd. Dette betyder, at vi har valgt at tilbyde frugt og grønt ved alle måltider.

Vores mål er at skabe større livsglæde og livskvalitet.

KOSTPOLITIK

Som et redskab til at fastholde og formidle holdninger omkring sund kost, har EUC Syd udarbejdet en kostpolitik.

Den rigtige kost, og dermed udvælgelsen af råvarer, tilberedning og servering af maden, indgår i den bevidsthed omkring sund levevis, som vi forsøger at skabe hos vores kunder.



EUC · SYD

HVORFOR KOSTPOLITIK?

Bevidsthed om kostens betydning for sundheden

Hvis man ser et langt livsforløb, har det stor betydning, hvilken mad man spiser i løbet af et år eller to. Derfor skal skolens kostpolitik primært have det sigte at gøre kunderne bevidste om den betydning, som sund kost, med de rigtige næringsstoffer, har for deres sundhed og velvære livet igennem.

Oplysning om kostens betydning fås gennem følgende tiltag

- Det daglige møde med en sund, varieret og velsmagende kost.
- Gennemførelse af forskellige forsøg som letter forståelsen af, at der er sammenhæng mellem kroppens tilstand og den mad, vi spiser.

Råvarer

De råvarer vi tilbereder maden af, bliver leveret frisk hver dag, og brugen af halvfabrikata begrænses mest muligt, da vi bestræber os på at lave mest muligt, fra bunden.

Indkøb

I vores indkøb bestræber vi os på at købe dansk og helst lokalt. Danske sæsonvarer er nu engang de bedste.

Kostens sammensætning

Det er vigtigt, at elever og kursister får viden om, hvilke stoffer maden skal indeholde og dermed, hvilke råvarer der indeholder disse stoffer. Den kost, man indtager i løbet af en dag, skal sikre, at man får tilført den nødvendige mængde energi. Vi har brug for forskellige kulhydrater, proteiner og fedt. Desuden skal vi have tilført vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Servering/udbud

Vi bestræber os på, at det udbud vi kan præsentere, bliver arrangeret og anrettet på en delikat og lækker måde. Ydermere at udbudet er sat frem på en sådan måde, at det er nemmest og hurtigst muligt at bispise vores kursister og elever, da størsteparten kun har en kort spisepause.

Vi tilbyder

Vi lægger stor vægt på, at alle vores kunder er tilfredse og får det, de har brug for. Derfor kan du som allergiker, på diæt eller blot af anden etnisk baggrund, føle dig tryk i vores hænder, vi ved, hvad vi har med at gøre.

Yderligere information

Ønsker du yderligere information, kontakt da venligst nærmeste køkken/kantine, så skal vi nok hjælpe dig, så godt vi kan.

Venlig hilsen

EUC Syd