

# Kostpolitik på Ranum Efterskole College

På Ranum Efterskole College, fokuserer vi på den sunde og varierede kost, da vi mener at sund og varierende kost er vigtigt for vores elever og personale.

Derudover er det også vigtigt for køkkenet at maden er ernæringsrigtig korrekt, da vores elever har lange dage med masser af aktiviteter og skal holde energien kørende i længere tid ad gangen.

## Kostpolitikken på Ranum Efterskole College:

- Maden skal være veltilberedt og varierende.
- Maden skal være sund.
- Vi spiser vegetar 2-3 gange om ugen i gennemsnit
- Bruge årstidens råvarer i det omfang det er muligt.
- Så vidt det er muligt skal der ikke bruges halvfabrikata i måltiderne.
- Sørge for at eleven får gode kostvaner.

Måltiderne skal være varierende, spændende og ikke mindst skal det tale rent visuelt til eleverne, det visuelle indtryk på hvordan eleverne reagerer på måltiderne.

Vi laver meget varieret mad i og ved at vi har elever fra hele verdenen, men vi er også en skole i Danmark og det er vigtigt for os at holde rødderne i det danske køkken.

Når menuerne bliver planlagt, bliver der taget højde for følgende:

- Vælg fuldkorn
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mere grønt
- Spis minimum fisk 1 gang om ugen
- Spis frugt i løbet af dagen
- Spis magert kød og pålæg
- Undgå det hvide brød

I et skoleår vil der være flere temaer med hensyn til kosten, det kan være:

- Mad fra verdenskøkkenet
- Bæredygtighedstema
- Burgeruge
- S

Alle mælkeprodukter og æg på Ranum Efterskole College er økologisk.

## **Køkkenet:**

Alt personalet i køkkenet er faglært, eller har haft mange år i branchen. Vi er et ungt team med mange forskellige baggrunde, vi har følgende brancher ansat i køkkenet:

- Kokke
- Ernæringsassistent
- Ernæringsassistent-elever (1-2 stk. ad gangen)
- Bager
- Køkkenassistenter

Vi bager ca. 80 % af vores brød selv, det vi køber hjem, er franskbrød og rugbrød.

Vi laver mad fra bunden af med gode kvalitetsråvarer og masser af kærlighed til maden.

## **Morgenmad:**

Eleverne spiser morgenmad i hver deres hus (Ranumhus, Kærhuset og Seminariet) mandag til fredag, i weekenderne serveres der morgenmad for alle elever i Seminariet.

Hvert morgenmåltid består af følgende:

- Havregryn
- Cornflakes
- Mysli (hjemmelavet og altid glutenfri)
- Havrefras
- Diverse toppings
- Yoghurt
- Skyr
- Franskbrød
- Rugbrød
- Smør
- Ost
- Smøreoste
- Marmelader (hjemmelavet)
- Pålæg
- Agurk, tomat og peberfrugt
- Mini, skummet, let og havrenælk
- Peanutbutter og honning
- Kaffe
- The
- Juice (Kun om fredagen og i weekenderne)

Hver fredag er der lidt ekstra forkælelse til morgenmaden, dette kunne være:

- Smoothies
- Friskskåret frugt
- Røræg

- Bacon og pølser
- Pandekager/vafler

Morgenmaden serveres mandag til fredag fra kl. 07.00 til 08.00

### **Formiddagsforfriskning:**

Hver mandag til fredag serveres der formiddagsforfriskning for eleverne, en formiddagsforfriskning, kunne bestå af følgende:

- Boller (forskellige slags)
- Pølsehorn
- Skåret frugt/grønt
- Myslibar
- Rugbrødssnack

Der er mulighed for kaffe, the og vand.

Der serveres formiddagsforfriskning mandag til fredag imellem 9.35-10.00

### **Frokost:**

Vi serverer næsten altid buffet til frokost, det er meget varierende hvad der bliver serveret til frokost, vi forsøger at lave en varieret frokost som overhovedet muligt.

Frokost spises på følgende tidspunkter:

- Seminarieret spiser frokost imellem 11.35 og 12.20
- Kærhuset og ranumhus spiser frokost imellem 12.25 og 13.10

Der drikkes vand til frokost.

### **Aftensmaden:**

Der serveres varm buffet til eleverne alle ugens dage, aftensmaden er meget varierende, vi har valgt at servere varm aftensmad til eleverne, da vi syntes det giver den hjemlig hygge, som mange af eleverne sætter pris på.

Aftensmad spises på følgende tidspunkter:

- Seminarieret spiser imellem 17.30 og 18.15
- Kærhuset og ranumhus spiser imellem 18.30 og 19.15

### **Aftenforfriskning:**

Der er mulighed for aftenforfriskning i både Ranumhus, Kærhuset og Seminariet.

Aftenforfriskning varierer fra dag til dag, men kan bestå af følgende

- Boller (forskellige slags)
- Knækbrød
- Diverse pålæg og oste
- Skåret frugt/grønt
- Koldskål (kun i sommerperioden)
- Der er mulighed for at få havregryn ved aftenforfriskning

Aftenforfriskning serveres mellem 21.00 og 21.30

### **Frugtordning:**

Der er mulighed for frugt i alle huse i elevernes pauser og fritid. Frugten er placeret i køleskabe i alle 3 huses cafeområder.

### **Weekenderne:**

I weekenderne kører vi efter en anden tidsplan, vi spiser ikke i hold, men løbende, det vil sige at spisesalen er åben på følgende tidspunkter:

Brunch 09.30-11.00

Eftermiddagsservering 14.00-15.00

Aftensmad 17.00-18.00/30

Aftenforfriskning 21.00 og 21.30

### **Sukkerpolitik:**

Vi bestræber os på at minimere brugen af sukker i det daglige, men helt at undgå det gør vi ikke.

Vi mener også at der skal være plads til lidt hygge med de lidt syndige sager, derfor serverer vi kage til aftenforfriskning 1- 2 gange om ugen.

I weekenderne forkæler vi også eleverne med lidt ekstra lækkerier.

## **Kostråd:**

Vi holder os løbende opdateret på de officielle kostråd fra fødevarestyrelsen og prøver at følge dem så vidt muligt.

Men vi ved også at de unge mennesker ikke er ens, men her følger et par eksempler:

**Kød: 100-150 g kød pr måltid**

**Grønt og frugt: 600-800 gram om dagen**

**Bælgfrugter: 140-160 gram om dagen**

**Væske: Vi slukker tørsten til måltiderne i vand**

## **Specialkost**

Vi tilbyder at lave specialkost hvis dette er aktuelt for nogle af skolens elever.

**Vegetar/Veganer** udbydes til skolens elever, vi er åbne for at man kan blive vegetar/veganer under skoleopholdet, vi åbner og lukker for tilmeldingen et par gange i løbet af året.

**Glutenfri/laktosefri/mælkefri** kan også laves til skolens elever, hvis det er rent lægeligt, ser vi gerne at der er en kontakt imellem køkkenet og hjemmet.

**Fødevarer allergier** tages der også højde for

**Religion** sørger vi selvfølgelig også for at lave efter.

## **Elever i køkkenet:**

Alle elever kommer til at indgå i både morgen, frokost, og aftenvagter i køkkenet, eleverne vil være i køkkenet på følgende tidspunkter:

- Morgenhold imellem 06.50 og 08.45
- Frokosthold imellem 08.00 og 14.00
- Aftenhold imellem 14.45 og 20.00
- Sen aftenhold imellem 20.45 og 22.00

Eleverne er altid i køkkenet sammen med sin kontaktgruppe.

Elevernes opgaver i køkkenet er være med i alt lige fra produktion af både kold og varm mad, forberedelse af grønt, rengøring, servering og opvask.

Eleverne bliver ved hver uge start introduceret til hygiejne i køkkenet.

Køkkenet sørger for kokkejakker til eleverne.

Arbejdet i køkkenet er med til at give eleven en forståelse af at maden ikke bare kommer af sig selv, men at der rent faktisk ligger et stort arbejde bag ved.

Køkkenet er en vigtig del af skolen og der ligger som sagt et stort arbejde ved at forberede mad til 600 mennesker i gennemsnit til hvert måltid.