

# MSE - mad og måltider

## *Kostpolitik og dagligdagspraksis*

På MSE kræser vi for mad, sundhed og den lækre smag. Vi er stolte af vores mad, og vi vil gerne sikre eleverne en velsmagende, ernæringsrigtig, varieret og sund kost. Vi ønsker desuden at være med til at øge bevidstheden om generel sundhed hos eleverne.

## Kostpolitik

### *Vores værdier bag kostpolitikken:*

- På Midtsjællands Efterskole vil vi være med til at give eleverne sunde kostvaner. Vi vil forsøge at fremme elevernes interesse for sund levevis, ved at de oplever glæden ved sund mad, som smager godt og indtages i et rart samvær.
- Eleverne skal gerne opleve glæden ved at spise et sundt måltid, hvor der er god tid til at spise, og hvor de får lyst til at smage på noget nyt.
- Vi forsøger at stimulere alle sanser ved måltidet. Maden skal smage godt, se delikat ud, vække sult og forventningens glæde ved at fylde huset med dejlige dufte fra køkkenet.
- Vi har en forventning om, at eleverne smager på maden og derved får udvidet deres referencerammer.
- Alle elever skal have dækket deres energibehov, så maden skal leve op til de offentlige anbefalinger om en sund og varieret kost.
- Vi ønsker, at måltidet præges af fællesskabsorienterede sociale normer, der blandt andet viser sig ved, at man taler sammen, sender maden rundt, sidder ved bordet under hele måltidet, siger værsgo, tak osv.
- Medarbejderne deltager i måltidet og er på den måde rollemodeller for eleverne, ligesom eleverne er rollemodeller for hinanden.
- Vi tager hensyn til unge med behov for særlig diæt f.eks. på grund af fødevareallergi eller lignende. Vi beder om en lægeerklæring i sådanne tilfælde.
- Vegetarretter tilbydes efter ønske med mulighed for at spise fisk.

- Vi tager hensyn til elever fra alle kulturer. Der bliver tilberedt mad, som tager hensyn til kendte religiøse og kulturelle forskrifter. Vi følger dansk kultur med hensyn til traditioner, bordskik, måltider osv.
- Vi vil forsøge at være med til at bryde en udvikling i samfundet, hvor flere unge risikerer at få livsstilssygdomme på grund af forkert ernæring.
- Vi køber råvarer så sunde og fri for tilsætningsstoffer som muligt.
- Så vidt det kan lade sig gøre købes dansk.
- Vi køber meget økologisk, og nogle ting købes altid økologisk. Det er f.eks. mælkeprodukter, ost, æg, mel, gryn, pasta, ris, frugt, kaffe. Faktisk er 60-90% af vores varer økologiske, og vi har derfor sølvmærket i økologi.
- Vi er miljøbevidste, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved, at vi sorterer affald på hele skolen i følgende kategorier: bio, plastik, glas, papir og pap. Derudover har køkkenet en affaldskværn, der laver det organiske affald fra køkkenet om til jord.
- Vi ønsker at være delvist selvproducerende. Vi har f.eks. krydderurter og æbletræer i haven. De forskellige ting bruges i madlavningen, og eleverne er med til at høste og tilberede disse ting. Vi har desuden vores egne grise og lam, som bliver slagtet på slagteri og derefter anvendt i kosten.
- Vi vil sikre os, at køkkenpersonalet har viden og uddannelse vedrørende kostens ernæringsmæssige sammensætning og opretholdelse af god hygiejne, som de videreformidler til eleverne.

### *Måltider på MSE*

For at sikre en stabil blodsukkerbalance dagen igennem, må der ikke gå for lang tid imellem hvert måltid. Vi serverer derfor seks måltider om dagen:

- Morgenmad
- Formiddagsforfriskning (mellemmåltid)
- Frokost
- Eftermiddagsforfriskning (mellemmåltid)
- Aftensmad

- Aftenforfriskning (mellemmåltid)

### *Ernæringsmæssige krav til måltiderne*

- Madplanen udarbejdes med øje for flere ting: sæson, farver, konsistens, smagsnuancer (surt, sødt, salt, bittert og umami), budget, variation af kød, fisk og tilbehør.
- Hvis retten er ukendt, serveres der ofte brød som tilbehør. Ris/pasta og brød er af fuldkornstypen.
- Når kostplanen udarbejdes, sker det efter følgende grundidéer: 1 grød- eller suppedag, 1 fiskedag og 2 vegetardage, øvrige dage forskellige typer af kød, variation af tilbehør i form af grønsager, salat, ris, kartofler, pasta, bulgur mv.
- Vi tager udgangspunkt i de 10 kostråd udarbejdet af Sundhedsstyrelsen.
- Vi tager højde for de ernæringsmæssige behov for aldersgruppen.

## **Dagligdagspraksis**

### *Morgenmad kl. 7.10 – 7.45*

Der tilbydes frisk udskåret frugt, surmælksprodukt, hjemmelavet mysli, havregryn, cornflakes, havregrød, lunt brød - gerne med et højt indhold af fuldkorn og fibre for derigennem at opnå bedre mæthed, smør, oste, marmelader, minimælk, kaffe, te og vand.

### *Forfriskning formiddag, eftermiddag og aften*

Der står altid en kurv med frisk frugt til fri afbenyttelse i Dagligstuen.

Derudover serverer vi grovbrød, pålæg, marmelade, gulerødder samt vand, kaffe og te.

En gang imellem laver vi kage, knækbrød og lignende til forfriskningerne.

### *Frokost kl. 12.05*

Der serveres varm mad til frokost mandag til torsdag, fortrinsvis som bordservering. Fredag serveres der kold mad. Vi drikker vand til maden.

### *Fredag frokost/aftensmad*

Hver dag er der kold buffet på 2 anretterborde med forskellige slags pålæg med rugbrød samt dagens lune/kolde ret. Der er også blandede salater eller salatbar. På bordene serveres en lille ret f.eks. pølsehorn, frikadeller, frugt, salater, pizza etc. Der er desuden vand til maden.

### *Weekend*

Fredag, lørdag og søndag aften serveres der varm mad for de elever, der er på skolen. Søndag serveres der nogle gange brunch. De elever, som har "køkkenuge", er, sammen med hjemmelæreren, ansvarlige for at varme og servere maden. De øvrige elever hjælper til med at vaske op, dække borde mv. Eleverne må gerne bage eller lave andre lækkerier i weekenden.

### *Sådan spiser vi sammen*

- Måltiderne foregår i spisesalen eller om sommeren ved borde udenfor ved klassegangen.
- Til frokost og aftensmaden sidder eleverne på faste pladser. Bordplanen ændres hver 14. dag og grupperne skiftes til at lave bordplanen. Ved morgenmaden sidder man, hvor man har lyst.

- På det aftalte tidspunkt for spisningen, ringer skoleklokken, så alle ved, at maden er parat.
- Når elever og medarbejdere er samlet i spisesalen, ringes der på skibsklokken i spisesalen, hvorefter der synges bordvers.
- Til frokost bliver maden præsenteret af en af de elever, som har køkkentjans og derefter får man lov at spise.
- Efter måltidet ringer hjemmelæreren på skibsklokken igen, hvorefter maden samles fra bordene på rulleborde. Eleverne rydder selv deres service og bestik af bordet. "Bordformanden" stiller tallerkner, bestik mv. videre på opvaskevognene. Hjemmelæreren giver beskeder og siger velbekomme.
- Eleverne vasker bordene efter måltidet.

### *Køkkentjans*

#### *Formål med køkkentjans*

Vores formål er, at eleverne oplever glæden og stoltheden ved at producere og servere et måltid for deres kammerater, ligesom vi ønsker at lære dem om, hvordan de anvender forskellige råvarer, tilbereder måltider og bliver en del af et teamwork. Derudover ønsker vi at udvikle elevernes ansvarlighed, kommunikationsevne og samarbejdsevne.

#### *Hvad kan eleverne forvente?*

Eleverne har på skift køkkentjans 1 uge ad gangen, startende mandag morgen til søndag aften. Oftest er der 3 elever ad gangen. De hjælper med madlavning, borddækning, opvask og har selv ansvaret for at servere aftensmaden. I weekenden foregår det i samarbejde med hjemmelæreren.