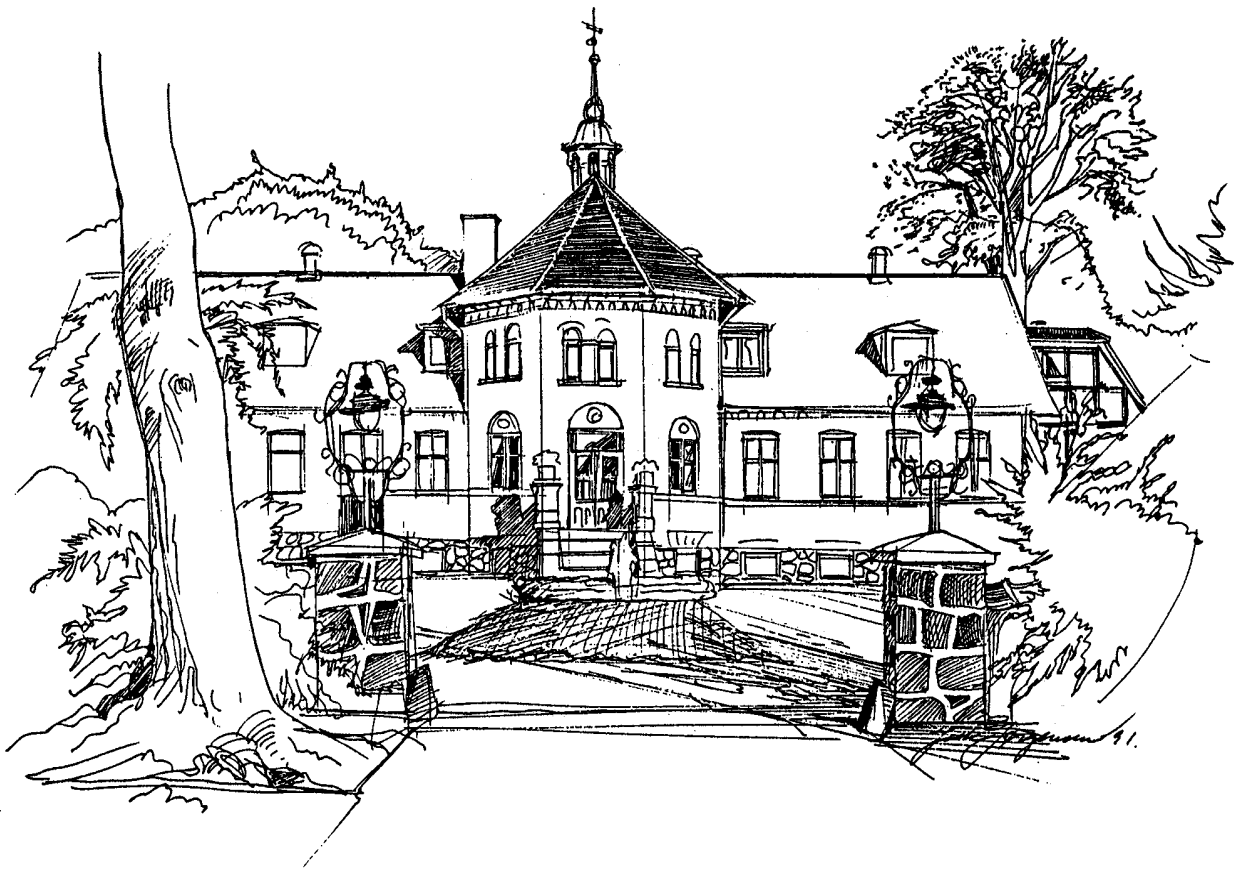


Kostpolitik



Kostpolitik for Efterskolen Østergård.

Efterskolen Østergård anser en sund og nærende kost som fundamentet for den enkelte elevs mulighed for at være medskaber og udvikler af en lærerig og konfliktfri hverdag. Med ordlyden "sund og nærende kost" menes en kost, der er sammensat efter principper, der bygger på de seneste vejledninger og retningslinjer fra myndigheder, forskere eller andre, der må anses for at være seriøse aktører i kostdebatten. Skolen anerkender elevernes behov for at få tilpasset deres kost og kostvaner på en sådan måde, at de i hverdagen lever så sundt, som det er muligt. Samtidig anser skolen det som en nødvendighed, at elever med specifikke og generelle indlæringsvanskeligheder ikke i deres daglige kost udsættes for overdrevent sukkerforbrug, kunstige tilsætningsstoffer og andre unødige ingredienser.

Målsætning

Efterskolen Østergård ønsker, at eleverne, i så vid udstrækning som det er muligt, lærer, hvad det betyder, og hvilke muligheder det giver at spise en sund og nærende kost hver dag.

I hvert skoleår vil der indgå et undervisningsforløb, hvor eleverne lærer om kost og om gode kostvaner. Dertil vil det indgå i botræningsdelen på skolen, at eleverne bliver undervist i gode kostvaner. Målsætningen for ethvert skoleår må være, at alle elever lever sundt med god kost og motion, og at de holder deres ideelle vægt, mens de opholder sig på Østergård.

Visioner

Det er en ambition, at Efterskolen Østergård vil være en skole, hvor kosten er en lige så vigtig del af de pædagogiske overvejelser, som andre områder er det.

Skolen skal være førende, når det gælder viden og ikke mindst anerkendelse af, hvad en sund og nærende kost betyder for netop Efterskolen Østergårds elevgruppe.

Skolen ønsker på den baggrund videnskæssigt at styrke den medarbejdergruppe, som har den overvejende del af deres arbejde med skolens kostprogram.

Skolen vil ydermere gå den bæredygtige vej og bestræbe sig på at servere kost, som er fra egen avl i form af grøntsager, frugt, kød og æg, og anden kost vil være mindst 35 % økologisk.

Dagligt kosttilbud til en Østergårdelev



Morgenmad kl. 8.15-8.45

A38, Cornflakes, Havrefras, havregryn, havregrød.
Rosiner, frisk frugt.
Skærest, rugbrød, hjemmebagt brød.
Økologisk minimælk, vand, te, kaffe.



Formiddagsservering kl. 10.30-11.00

Grønt, frugt, kaffe/te
Vand



Middag kl. 12.15-13.00

Varm ret: Forskellig slags kød 2-3 x per uge, fisk 1x per uge, vegetar 1 x per uge,
Pasta, kartofler, ris, salat, brød
Salater opdelt på fader på salatbuffet
Vand



Aften kl. 18.00-18.45

Rugbrød, pålæg, Kærgården, frugt, grønt.
F.eks.: Figen, sild, æg, leverpostej, hjemmelavet pålæg, tun, makrel, torskerogn, råkost,
tomat, agurk,
Lun ret, f.eks.: pizzasnegle, pastaretter.
Vand



Aftenservering

Frugt, knækbrød, kiks
Kaffe, te, vand