Bøgevangskolen
VEJLE FRI FAG- OG EFTERSKOLE

Bøgevangskolens kostprofil

Vi laver sund og velsmagende mad med udgangspunkt i de officielle Kostråd.

Vi har fokus på bæredygtighed med ugentlige kødfrie dage, samt et minimum af madspild.

Vi bruger sæsonens råvarer og så mange uforarbejdede råvarer som muligt.

Kostprofilen omfatter:

1. spis planterigt, varieret og ikke for meget *
2. spis flere grøntsager og frugter*
3. spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk*
4. spis mad med fuldkorn*
5. vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
6. spis mindre af det søde, salte og fede*
7. sluk tørsten i vand*

Vi mener, at måltidet er vigtigt for fællesskabet og et naturligt samlingspunkt på en efterskole – fri fagskole, derfor spiser personale og elever der bor hovedbygningen sammen til alle måltider.

Vi ser det som en vigtig pædagogisk og alment dannende opgave at:

- Udfordre eleverne på nye smage, råvarer og konsistenser
- Vise vejen i et positivt og hyggeligt samvær omkring måltiderne på skolen
- Vægte god bordskik uden mobiltelefoner
- Tale positivt om den mad som serveres
- Vise eleverne alternativer til sukker- og fedt-fyldt indtag i deres fritid
- Opfordre til at minimere deres indtag af slik/snacks/energidrik/sodavand mens de er elever på Bøgevangskolen
- Vi altid indgår positivt i dialog med elever og forældre omkring allergier, sygdomme og diagnoser, som stiller særlige krav til det den unge spiser

I udslusningshusene tilstræbes det tillige at elever (og vejledere) tilbereder og indtager måltider sammen.*

*Uddybning af kostprofilen i husene

- Vi tilstræber at der hver dag er grønt
- Vi hjælper eleverne med at tænke grønt og sundt når de laver madplan.
- Vi hjælper eleverne med at "finde på" sunde og grønne retter og hvor det sunde kan sniges ind.
- Vi lærer eleverne at tilberede lidt sundere udgaver af klassikere og fast food. Dvs. skrue lidt ned for kød og op for grønt, bønner og bælgfrugter
- Vi støtter eleverne i at være madmodige og udfordre smagsløgene.
- Vi taler positivt om grøntsager og sund mad.
- Vi hjælper eleverne praktisk med at få lavet snack Box og få den på bordet til måltider og pauser.
- Vi minder eleverne om at få frugt og grønt på indkøbssedlen.
- Vi forbereder grøntsager i undervisningstiden.
- Vi viser eleverne de lette muligheder – salat- og kålblandinger, frosne wokblandinger og lign.
- Vi er ikke bange for at inddrage influencers og SoMe til inspiration. Der findes mange videoer med tilberedning af vegetar og grønne retter, som kan inddrages i undervisningen.
- Vi viser eleverne hvordan rester fra køleskab og fryser kan bruges til nye retter.

*Uddybning af kostrådene gældende for Bøgevangskolen:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget

- Vi tilbyder frugt og grønt til ALLE måltider
- Vi har øje for energifordelingen i den mad der serveres (også fedtsyrefordelingen)
- Vi afprøver nye retter og ingredienser og er alle med til at smage og teste
- Vi gør ofte brug af byg-selv-menuer for at eleverne kan vælge kendte ingredienser og kombinere med nye/udfordrende råvarer
- Vi har tallerkner der er rum-opdelte (Y-tallerkner)
- Vi opfordrer til og har dialog om til at spise MERE eller MINDRE med de elever, som har behov for støtte hertil.

2. Spis flere grøntsager og frugter

- Vi integrerer grøntsager i sammenkogte retter, fyld, supper og brød
- Vi har dagligt tilbud om salat eller salatbar til hovedmåltidet
- Vi opfordrer til at smage på nye/ukendte retter og råvarer
- Vi bruger grøntsager i stedet for kød, når det giver mening og er muligt
- Vi tilstræber at følge sæsonen i vores råvarer
- Vi tilstræber at frugt og grønt ikke har lang transportvej
- Vi bruger rester i smoothies, supper, brød/kager eller sammenkogte retter
- Der er står altid en kurv med frisk frugt tilgængeligt i spisesalen.

3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

- Vi erstatter kød med bælgfrugter eller evt. planteerstatninger når det er muligt
- Vi serverer helst/ofte kød som drys eller supplement til grønt retter
- Vi prioriterer at servere kød med lavt fedtindhold
- Vi serverer fisk som pålæg hver dag
- Vi tilstræber at servere max. 100 g kød pr. person de dage vi spiser kødretter
- Vi serverer fisk som hovedmåltid 3-4 gange pr. måned
- Vi tilstræber at bruge grøntsager og bælgfrugter til dips/smørepålæg til brød
- Vi har øje for fedtindholdet i det kødpålæg der serveres (max. 10 g fedt/100g).

4. Spis mad med fuldkorn

- Vi bager selv vores brød og boller og har altid groft/fuldkornsmel i med mindre det er traditionsbestemte opskrifter
- Vi tilsætter oftest grøntsager eller bælgfrugter til vores grunddeje.
- Vi serverer rugbrød med mange kerner og så lavt fedtindhold som muligt
- Når vi serverer ris og pasta fortrækker vi fuldkornsudgaver
- Når vi serverer sandwich o.lign. er det fuldkornsbrød
- Der serveres groft knækbrød til de fleste mellemmåltider
- Vi serverer korn, kerner, bønner, linser og ærter som en del af hovedmåltidet eller som tilbehør 2-4 gange ugentligt

5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

- Vi bruger raps- eller olivenolie i tilberedningen af maden eller i dressinger
- Vi bruger kun smør og piskefløde, når det er nødvendigt
- Vi bruger græsk yoghurt eller syrnede mælkeprodukter med lav fedtprocent eller mayonnaise til dressinger og dips
- Vi serverer mini-mælk og frugtyoghurter med lav fedtprocent
- Vi bruger plante-baseret (rapsolier) flydende margarine og flødeerstatninger.
- Vi præsenterer eleverne for syrnede mælkeprodukter på morgenbordet uden tilsat sukker (yoghurt naturel, A-38, kefir, skyr o.lign.)
- Vi har øje for fedtsyrefordelingen også i de mælkeprodukter vi serverer

6. Spis mindre af det søde, salte og fede

- Vi serverer kager, snacks, saftevand (sukkerfri) og sodavand ved særlige lejligheder. Det er f.eks. fester, kultur-aftener, LAN-fester og andre særlige anledninger
- Vi har øje for sukker, salt og fedtsyrefordelingen når vi benytter færdigprodukter og i pålæg samt yoghurt med frugt (under 5 g/100g)
- Vi serverer tørret frugt/frugtpålæg som supplement/afveksling i mindre omfang
- Vi har en lille kiosk (Biksen) for at eleverne har mulighed for at vælge slik og snacks i mindre portioner, end de ville købe i de nærliggende butikker og derved støtte til at reducere deres indtag.

7. Sluk tørsten i vand

- Vi serverer vand til ALLE måltider
- Alle elever har en personlig drikkedunk
- Saftevand/sodavand serveres kun ved særlige anledninger
- Vi opfordrer eleverne til et mindre indtag af sodavand/energidrik og disse er ikke tilladt i Spisesalen.
- Der serveres te og kaffe som supplement til mellemmåltider i et vist omfang.

Fordeling af dagens måltider

Morgenmad: hjemmebagt brød, rugbrød/knækbrød, pålæg, ost, marmelade, yoghurt, havregryn, mysli, havrefras, cornflakes, frugt og grønt.

Formiddagsservering: hjemmebagt brød, rugbrød/knækbrød med pålæg og oste, evt. gryn, nødder m mælk, frugt og grønt.

Middagsmad: varierede varme retter efter sæson. De fleste dage med salatbar eller andre grønne alternativer. En dag om ugen pålægsfad med rugbrød suppleret med en lun ret.

Eftermiddagsservering: frugt, knækbrød, havregryn med mælk, nødder og rester af brød.

Aftensmad: pålægsfad med rugbrød/knækbrød og lune retter samt grønt. Én dag om ugen varm ret tilberedt af et elevhold.

Aftenservering: frugt, knækbrød, havregryn med mælk, nødder og tørret frugt.

Ved særlige lejligheder serveres kage.