

Kostpolitik på Efterskolen Flyvesandet

Gældende fra august 2026

De overordnede mål med kostpolitikken er:

- At skabe og understøtte sunde kostvaner hos elever og medarbejdere
- Sund kost er grundlaget for glade og sunde elever – og glade og sunde elever er grundlaget for trivsel og god indlæring
- Måltiderne er en social begivenhed med forventning om fælles spising og aktiv deltagelse i fællesskabet.
- Stræbes efter ugentlig kødfri dag

Kostpolitikken på Efterskolen Flyvesandet tager udgangspunkt i de 7 kostråd.

Elevernes forbrug af slik og sodavand*

Slik og sodavand må gerne nydes på Efterskolen Flyvesandet i begrænset omfang uden for undervisningen.

Slik, kopnudler og lignende må ikke stå i vejen for de fælles måltider. Det forventes at alle deltager og spiser ved de fælles måltider.

**"Slik og sodavand" dækker over: slik, sodavand, juice, müslibarer, chips, kiks, nudler, varme drikke osv.*

Brug af elevkøkkenet

I elevkøkkenet må eleverne gerne lave mad, bage kage mm., dyrke fællesskab og interesser. Elevkøkkenet må **ikke** bruges til at lave fastfood og færdigretter.

Der må ikke laves mad der står i vejen for fælles måltider.

Ved arrangementer hvor der laves mad skal køkkenpersonalet have besked i god tid. Skolens personale kan indgå i kostvejledning ved den enkelte elev og ved særlige lejligheder beslutte at fravige fra ovenstående.

Vores dagligdag

- Vi tilbereder vores mad ud fra gode, sunde og friske råvarer.
- Vi drikker økologisk mælk.
- Vi bager det meste af vores brød selv.
- Vi serverer varieret og årstidsbestemt mad.
- Til højtiderne serveres den mad, der er tradition for.
- Når en elev har fødselsdag, bestemmer denne aftenforfriskningen.
- Der bliver serveret tre hovedmåltider og to mellemmåltider, hver dag.

Køkkenundervisning

Alle elever på Efterskolen Flyvesandet får en uges undervisning i køkkenet.

Formål

Formålet med køkkenugen er foruden undervisning i den daglige madlavning, herunder fødevarekendskab, redskabskendskab, maskinkendskab, hygiejne, at give eleverne et forhold til den mad de spiser, og det arbejde tilberedningen kræver, samt at omgås råvarer med den respekt de fortjener.

Mål

At eleverne lærer at begå sig i et køkken, at de lærer at tilrettelægge arbejdet hensigtsmæssigt, at de lærer vigtigheden af hygiejne i et køkken.

Omfang

Eleverne deltager i køkkenundervisningen i minimum en uge.

Indhold

Madlavning, klargøring, borddækning, opvask, håndtering af maskiner, ovne og komfurer. Særlig vægt vil der blive lagt på personlig og fødevare-mæssig hygiejne.

Undervisningsmidler

Madvarer og køkkenredskaber.

Evaluerings

Løbende mundtlig evaluering med eleverne

Deltagere

2 – 4 elever ad gangen og to køkkenpersonaler.