

KOSTPOLITIK – GRÅSTEN LANDBRUGSSKOLE

Gråsten Landbrugsskole har en kostpolitik, som gennemgås og eventuelt revideres hvert år ved skolestart.

Skolen ønsker at servere en sund og varieret kost, fremme gode spisevaner og madkultur samt opdrage til god dansk bordskik. Et måltid skal være en god sanseoplevelse. Der serveres dagligt tre hovedmåltider og tre mellemmåltider.

Maden tilberedes, så den passer til vores elever, der generelt er fysisk aktive. Vi tager hensyn til elever med særlige behov, fx i forbindelse med fødevareallergi.

Vi serverer klassiske danske retter, suppleret med retter fra hele verden. Vi bestræber os på at følge de officielle kostråd, hvilket betyder, at fisk indgår i menuen. Vegetarretter kan indgå som supplement. Kostrådene anbefaler mindre kød og flere bælgrugter, så bælgrugter bruges ofte i alt fra bagværk til middagsretter. Vi anvender både konventionelle og økologiske råvarer.

Vi laver langt de fleste retter fra bunden. Vi bager selv størstedelen af vores brød – på nær rugbrød – og lægger stor vægt på, at det indeholder fuldkorn.

Vi bruger i videst muligt omfang lokale, danske råvarer og tilstræber at bruge årstidens frugt og grønt.

Dagens måltider:

- **Morgenmad:** Serveres som buffet med et sundt udvalg af morgenmadsprodukter, hvor vi undgår de meget sukkerholdige og stærkt forarbejdede produkter. Et par gange om ugen tilbydes ekstra variation, fx kold eller varm grød.
- **Middagsmad:** Hver dag serveres en varieret salatbar med årstidens grøntsager. Det varme måltid indeholder skiftende tilbehør såsom ris, fuldkornspasta eller kartofler. Der serveres brød til. Forret serveres én gang om ugen, og dessert normalt én gang om ugen.
- **Aftensmad:** Består af 2-3 lune retter, hvoraf nogle kan være rester fra dagen før. Derudover tilbydes diverse pålæg, salat og mindst én slags fisk.
- **Mellemmåltider (formiddag, eftermiddag og aften):** Kan bestå af grovboller/brød, frugt, gulerødder og vand.