

Kostpolitik

Levring Efterskole er en kostskole der er nøglehulsmærket. Derved forpligter vi os på at spare på fedtet, saltet og sukkeret samt at få indarbejdet flere fibre og fuldkorn i de sammensatte retter.

Derved sikre vi, at eleverne får en god, sund og nærende kost, der både fordrer elevernes fysiske udvikling og deres evne til at tage imod læring, fagligt, såvel som personligt.

Vi bager det meste brød selv og laver generelt maden fra bunden af, hvor vi bruger færrest mulige forarbejdede madvarer. Og der serveres hver dag forskelligartede sammensatte salater og frugt.

Det er hovedsigtet at måltidet skal give eleven energi til den daglige oplevelse og indlæring

Eleverne har ikke altid forudsætninger for at kunne vurdere den rette kostsammensætning, så derfor har vi pligt til dels at undervise i dette, og dels at forsøge at påvirke deres valg på kostområdet.

Undervisningen i kostsammensætning og -tilbliven er lagt ind i vores køkkentjansordning, hvor 6 elever er med i køkkenet hhv. 4 og 2 dage ad gangen, så alle elever er med 6 dage på et skoleår. Her undervises eleverne i hygiejne, råkostforarbejdning, madfremstilling og -opbevaring (se undervisningsplanen for dette).

Denne politik udmønter sig i følgende hverdag:

Det er vigtigt for os at indprente almene forhold vedr. bordskik og holde eleverne op på deres ansvar for sig selv og hinanden. Der er mødepligt til de tre hovedmåltider.

Derfor skal eleverne selv sørge for at møde op til morgenmaden. Der er faste pladser. Det faste bord de sidder ved, har fælles ansvar for at alle er mødt op, så de venter til alle er kommet, før de kan få mad. Morgenmaden serveres som et tag selv bord.

(Havreflakes, havregryn, A-38, ymerdrys, brød, knækbrød, pålæg, ost, kærgaarden, minimælk, kaffe og the, vand, engang imellem havregrød, øllebrød mm.)

Der serveres formiddagsforfriskning i den lange pause, som er et tilbud om rugbrød med leverpostej og/eller gulerødder.

Til middagsmaden er der faste pladser.

Der serveres varm mad. Der tilbydes to retter, som kan være enten forret – hovedret eller hovedret – frugt. Der drikkes vand til den varme mad.

Maden sættes rundt på bordene, men der er altid salatbar, som eleverne kan tage af. Eleverne får på skift lov til at være først om at komme til salatbordet. Efter spisning gives der fælles beskeder og der deles post ud.

Eftermiddagsforfriskningen serveres i eftermiddagspausen. Den består typisk af friskbagte boller og frugt.

Aftensmaden er tag selv bord. Der er faste pladser. Eleverne må komme mellem kl. 17.45 og 18.00. Kl. 18.10 samles på normal vis, hvorefter der kan gives beskeder.

Maden består af rugbrød, grovbrød, pålæg og en lun ret, der kan bestå af rester fra middagsmaden, gulerødder, tomater, agurk m.m. Der drikkes minimælk og vand.

Aftenscaffé serveres enten i opholdsstuen eller i spisesalen og er som regel et tilbud. Der serveres typisk brød, kiks, knækbrød. Ca. en gang ugentligt afholder vi café-aften, hvor der serveres kakao og kage.

En gang om ugen er der kage. Denne medbringes af familielæreren til den ugentlige familielærertime.

I weekenden serveres der normalt brunch kl. 10 og efter aftale noget om eftermiddagen. Kl. 18.00 serveres der aftensmad. Der er mødepligt til måltiderne, også i weekenden.

Der kan tilbydes vegetarretter, hvis man er vegetar, inden man kommer på skolen. Der kan ikke vælges til og fra i løbet af skoleåret. Der kan desuden laves diæt mad, hvis der foreligger en aftale med hjemmet om det. Det samme gør sig gældende for troende muslimer, der ikke ønsker at spise svinekød.

Vi laver temauger i løbet af året.

Køkkenpersonalet er uddannet inden for køkkenområdet - der tilbydes efteruddannelse efter behov.

I spisesalen hænger kontrolrapporten fra levnedsmiddelkontrollen, så man kan se den seneste rapport.

Samt skolens nøglehulscertifikat.

Skolen kan ikke tage ansvaret for elevernes indkøb i Kjellerup, men vi forsøger at give dem forudsætninger for at træffe fornuftige valg.

Af hensyn til risikoen for tyveri og alm. dansk lovgivning er det ikke tilladt for eleverne at handle indbyrdes.

Brug af kosttilskud

Som udgangspunkt er det ikke nødvendigt at benytte kosttilskud, da vores kostpolitik sørger for den rette sammensætning af maden på Levring Efterskole.

I forbindelse med træningen og de personlige målsætninger for enkelte elever, kan der aftales med linjefaglærerne et moderat, kontrolleret brug. Dette kan kun ske på følgende måde:

1. Eleven skal læse udleveret baggrundsmateriale om emnet.
2. Eleven skal debattere og forstå hvordan den rette brug af kosttilskuddet forvaltes.
3. Eleven skal formulere målsætningen for brugen af kosttilskuddet. Denne målsætning underskrives og evalueres af linjefaglæreren.
4. Forældrene skal læse baggrundsmateriale om emnet.

5. Forældre skal underskrive tilladelse til brug af kosttilskuddet.
6. Kosttilskuddet kan ikke bestilles til skolen pr. postordre. Det må medbringes hjemmefra i samarbejde med forældrene.

Der evalueres løbende på udviklingen og Levrings Efterskole forbeholder sig ret til at ændre ordningen og i yderste konsekvens forbyde indtaget på skolen.

Undervisningsplan for køkkentjans.

Køkkentjansens varighed er 4 + 2 dage.

Undervisningen planlægges i henhold til skolens kostpolitik.

Undervisningens indhold tager udgangspunkt i følgende:

Generelle forhold omkring:

Hygiejne:

Personlig renlighed i alle sammenhænge.

Hvilke redskaber bruger vi til de forskellige råvarer - hvilke blander vi og hvilke blander vi ikke!

Anretning af buffet m.m. - hvordan omgås maden (skeer, gafler, hænder mm)

Kostberegning:

I videst muligt omfang indgår beregninger af kostsammensætningen i det daglige arbejde. Der sammenlignes forskellige kosttyper, som eks. chips og pom-fritter m.m.

Som udgangspunkt er der 6 elever i køkkenet ad gangen. Disse har en dag i hver tilberedningsafdeling og to dage i afrydningsafdelingen.

Beskrivelse af undervisningsplan for en elev:

1. dag:

7.20-7.35 Introduktion

7.35-9.35 Den varme afdeling:

Bagning af dagens brød.

Følge opskrifter - gange mængder ud.

Veje og måle af. Blandingsforhold og rækkefølger.

9.35-10.00 Pause

10.00-11.45 Dagens varme ret.

Udskæring af kød.

Følge opskrifter - gange mængder ud.

Veje og måle af. Blandingsforhold og rækkefølger.

11.45 Middagen præsenteres på skift af eleverne.

12.30-14.00 Afrydning

Nedkøling og opbevaring af madvarer.

Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.

Rengøring og klargøring af køkkenet og spisesal.

17.00-17.45 Klargøring af aftensmad

Gen-opvarmning af lune retter.

Anretter buffet.

18.15-19.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.

21.15-21.45 Servering af aftenforfriskning.
Klargøring, evt. udskæring af kage, oprydning m.m.

2. dag:

7.20-7.35 Introduktion
7.35-9.35 Den kolde afdeling:
Pakke morgenmaden væk - opbevaring og hygiejne
Anrette frokostbord.

Anrette fade til aftensmad. Hygiejneforhold.
Fremstille lune retter (tærter m.m.)

9.35-10.00 Pause

10.00-11.45 Anrette fade til aftensmad. Hygiejneforhold.
Fremstille lune retter (tærter m.m.)

11.45 Middagen præsenteres på skift af eleverne.

12.30-14.00 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.

17.00-17.45 Klargøring af aftensmad
Gen-opvarmning af lune retter.
Anretter buffet.

18.15-19.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.

21.15-21.45 Servering af aftenforfriskning.
Klargøring, evt. udskæring af kage, oprydning m.m.

3. dag:

- 7.20-7.35 Introduktion
- 7.35-9.35 Grøntsagsafdeling:
Pakke morgenmaden væk - opbevaring og hygiejne
Forarbejder grøntsager. Fra rengøring til udskæring og tilberedelse.
- 9.35-10.00 Pause
- 10.00-11.45 Forarbejder grøntsager. Fra rengøring til udskæring og tilberedelse.
- 11.45 Middagen præsenteres på skift af eleverne.
- 12.30-14.00 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
- 17.00-17.45 Klargøring af aftensmad
Gen-opvarmning af lune retter.
Anretter buffet.
- 18.15-19.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
- 21.15-21.45 Servering af aftenforfriskning.
Klargøring, evt. udskæring af kage, oprydning m.m.

4. dag:

- 7.20-7.35 Introduktion
- 7.35-9.30 Pakke morgenmaden væk - opbevaring og hygiejne
Oprydning og rengøring
Opvask
- 9.30-10.00 Pause
- 10.00-11.30 Almindelig undervisning
- 11.45 Middag
- 12.15-14.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.

Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
Opvask

14.30-17.45 Almindelig undervisning

18.15-19.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
Opvask

De sidste to dage foregår på et senere tidspunkt på året, hvor elevernes øvrige skema er brudt om:

5. dag:

7.20-7.35 Introduktion
7.35-9.30 Pakke morgenmaden væk - opbevaring og hygiejne
Oprydning og rengøring
Opvask

9.30-10.00 Pause

10.00-11.30 Almindelig undervisning

11.45 Middag

12.15-14.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
Opvask

14.30-17.45 Almindelig undervisning

18.15-19.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
Opvask

6. dag:

7.20-7.35 Introduktion
7.35-9.30 Pakke morgenmaden væk - opbevaring og hygiejne
Oprydning og rengøring
Opvask

9.30-10.00 Pause

10.00-11.30 Almindelig undervisning

11.45 Middag

12.15-14.15 Afrydning
Nedkøling og opbevaring af madvarer.
Hvilke kasseres og hvilke opbevares og hvorfor.
Rengøring og klargøring af køkken og spisesal.
Opvask

14.30-15.00 Ugeafslutning

På specielle dage vil køkkentjanserne så vidt muligt følge alm. undervisning.

