



# MAD OG MÅLTIDSPOLITIKKEN

AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

## formål

Formålet med mad- og måltidspolitikken er at informere dig om de overvejelser, vi gør for at tilbyde en varieret, sund og indbydende kost på skolen.

Skolens kostpolitik bygger på Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsens 8 kostråd. De 8 kostråd er retningslinier for, hvordan du kan spise sundt og varieret. Denne pjece beskriver hvordan vi her på skolen sammensætter kosten og hvad det er, du specielt skal være opmærksom på i dit valg af mad og drikke.

## frugt og grønt

Der er et stort udvalg af friske grøntsager og salater hver dag til frokost. Til den varme mad serveres grønt efter sæsonen, grøntsagerne serveres a la dente.

Vi serverer frisk frugt hver dag. Der benyttes så vidt muligt årstides grøntsager og frugt.

## fisk er sundt

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen. Vi serverer fisk 1 gang om ugen til frokost. Derudover er der dagligt mindst en slags fisk på buffeten til aftensmad.



## det grove

Der vil hver dag blive serveret mindst en eller flere af følgende: Kartofler, ris, pasta, bulgur, hvedekerner, forskellige slags nødder m.m. til såvel morgenmad, frokost som aftensmad

Derudover bager vi selv meget af vores brød, og tilsætter ofte kerner, nødder, grønsager eller forskellige varianter af groft mel.

## fedt & sukker

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager. Køkkenet tænker over sukkerindholdet i alt hvad vi laver – men aldrig på bekostning af den gode smag.

Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter. Vi anvender fedtfattige mejeriprodukter – ylette eller drænet yoghurt i dressinger og salater. Hvis der tilsættes fløde i saucer, supper og sammenkogte retter anvendes det i små mængder. Som udgangspunkt serveres der kød med lavt fedtindhold, og når det er muligt steger vi i ovn. Køkkenet anvender hovedsagelig olie i tilberedelsen for at spare på det "usunde" fedt.

## drik rigeligt

Sluk tørsten i vand og drik derfor 2 til 3 liter om dagen. Der vil være koldt vand til alle måltiderne.



# spis varieret

Vi tilbyder en varieret dagskost af sæsonens madvarer. Således vil du i løbet af dit ophold blive præsenteret for en lang række af forskelligartede råvarer.

Variationen finder du ligeledes i tilberedningen, der dækker over alt lige fra traditionelle danske retter til eksotiske overraskelser. Udover de daglige overvejelser i forhold til maden, sætter vi store krav til kvaliteten af de råvarer vi bruger. Vi ønsker også at forny og forbedre os, det gør vi gennem temadage, ideer fra kolleger, tidens trend og ikke mindst DIG!

Har du ellers nogle gode idéer eller andet du gerne vil snakke med os om, så er du altid velkommen.



**Ken Norman**  
kok



**Jytte Dannevig**  
køkkenleder



**Winnie Christensen**  
køkkenassistent



**Helle Søndergaard**  
køkkenassistent



**Morten Viese**  
opvasker