

Kostpolitik på Kolding HF & VUC

Generelt

Målsætningerne skal give overordnede anvisninger for, hvordan udbuddet og maden i kantinen kan sammensættes for at sikre, at den er sund, i betydningen ernæringsrigtig.

Målsætningerne er baseret på kostråd fra Motions- og Ernæringsrådet og Fødevareinstituttet.

Kostpolitikken omhandler også firmafrugt, mødeforplejning og kantinens sociale funktion.

Kostpolitikken udmøntning er bl.a. bestemt af kantinepersonalets ressourcer, kundernes indstilling, de fysiske rammer, økonomi mv.

Et sundt udbud

Målsætning for kantinens udbud er, at maden skal være sund. Det sunde valg hos kunderne skal fremmes ved at føre en pris- og kvalitetspolitik, der tilskynder til det sunde valg.

Alle frokostanretninger bør inkludere salat eller frugt i prisen. Udbuddet af sunde mellemmåltider skal være i fokus.

Indretning af kantinen

Indretningen af kantinens kundeområde skal tilskynde kunderne til at vælge de sunde fødevarer, fx kan frugt og grønt få en fremtrædende plads på disken.

Økologi

I forbindelse med kantinedriften skal der sikres et udbud af økologiske fødevarer, under skyldig hensyn til pris, kvalitet og efterspørgsel.

Konkrete målsætninger

Spis frugt og grønt

Målsætninger:

- Frugt og grønt indgår så vidt muligt i alle menu-tilbud og prisen på frugt og grønt holdes lavest muligt.
- Mødeforplejning bør indeholde frugt og grøntsager - gerne udskåret.
- Der tilbydes firmafrugt hver fredag.

Spis fisk

Målsætninger:

- Fisk indgår som varm ret mindst 1 gang om ugen.
- Fisk indgår så vidt mulig som pålæg i smørrebrød eller sandwiches hver dag.

Spar på fedtet

Målsætninger:

- Fast fedtstof som smør og hårde margariner erstattes med flydende olier i madlavningen.
- Brug af smurt fedtstof på smørrebrød og sandwich minimeres.
- Der anvendes mejeriprodukter med et lavt fedtindhold.

- Kød og kødpålæg bør have et lavt fedtindhold.

Spar på saltet

Målsætninger:

- Der vælges forarbejdede madvarer med så lavt saltindhold som muligt, fx ved valg af pålægstyper og brød.
- Saltforbruget ved tilberedningen af kantinemaden begrænses så meget som muligt, også salt fra forarbejdede fødevarer.
- Antallet af saltbøsser i minimeres i kantinen.

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød

Målsætninger:

- Menuerne inkluderer altid kartofler, ris, pasta, brød eller lignende (grove varianter).
- Der er mindst 6 g kostfibre pr. 100 g i brød.
- Der tilbydes altid fuldkornsbrød og rugbrød.

Spar på sukker

Målsætninger:

- Sukkerholdige produkter skal have en mindre fremtrædende plads i kantinen. Placeringen skal dog forenes med de ressourcer kantinen har i forhold til ekspeditionerne.

Sluk tørsten i vand

Målsætninger:

- Kildevand skal være billigere end sukkerholdige drikkevarer.
- Der skal være adgang til postevand i bygningen.

Spis varieret og i de rigtige mængder

Målsætninger:

- Kantinen tilbyder sunde og mættende måltider i passende portionsstørrelser – også i automaterne.