

## HVORFOR KOSTPOLITIK?

### Bevidsthed om kostens betydning for sundheden

Hvis man ser et langt livsforløb, har det stor betydning, hvilken mad man spiser i løbet af et år eller to. Derfor skal skolens kostpolitik primært have det sigte at gøre kunderne bevidste om den betydning, som sund kost, med de rigtige næringsstoffer, har for deres sundhed og velvære livet igennem.

### Oplysning om kostens betydning fås gennem følgende tiltag

- Det daglige møde med en sund, varieret og velsmagende kost.
- Gennemførelse af forskellige forsøg som letter forståelsen af, at der er sammenhæng mellem kroppens tilstand og den mad, vi spiser.

### Råvarer

De råvarer vi tilbereder maden af, bliver leveret frisk hver dag, og brugen af halvfabrikata begrænses mest muligt, da vi bestræber os på at lave mest muligt, fra bunden.

### Indkøb

I vores indkøb bestræber vi os på at købe dansk og helst lokalt. Danske sæsonvarer er nu engang de bedste.

### Kostens sammensætning

Det er vigtigt, at elever og kursister får viden om, hvilke stoffer maden skal indeholde og dermed, hvilke råvarer der indeholder disse stoffer. Den kost, man indtager i løbet af en dag, skal sikre, at man får tilført den nødvendige mængde energi. Vi har brug for forskellige kulhydrater, proteiner og fedt. Desuden skal vi have tilført vitaminer, mineraler og sporstoffer.

### Servering/udbud

Vi bestræber os på, at det udbud vi kan præsentere, bliver arrangeret og anrettet på en delikat og lækker måde. Ydermere at udbudet er sat frem på en sådan måde, at det er nemmest og hurtigst muligt at bispise vores kursister og elever, da størsteparten kun har en kort spisepause.

### Vi tilbyder

Vi lægger stor vægt på, at alle vores kunder er tilfredse og får det, de har brug for. Derfor kan du som allergiker, på diæt eller blot af anden etnisk baggrund, føle dig tryk i vores hænder, vi ved, hvad vi har med at gøre.

### Yderligere information

Ønsker du yderligere information, kontakt da venligst nærmeste køkken/kantine, så skal vi nok hjælpe dig, så godt vi kan.

Venlig hilsen

EUC Syd