

KOSTPOLITIK I PRAKSIS

- Vi bager det meste af vores brød selv.
- Vi begrænser brugen af pandestegning/friture.
- Vi serverer brød til alle måltider.
- Vi tilbereder mest muligt fra bunden, for at mindske den høje indtagelse af tilsætningsstoffer, vi indtager ved halvfabrikata produkter, og for at værne om kvaliteten.
- Vi tilstræber, at alle, herunder allergikere, vegetarer og personer af anden etnisk baggrund, kan få et varieret måltid.
- Der er overalt frisk vand til fri afbenyttelse.
- Vi lægger vægt på, at maden er varieret, og at den varierer i smag, tilberedning og udseende.
- Vi tilstræber et stort forbrug af frugt og grønt.
- Vi tilstræber brugen af årstidens frugt og grøntsager.

Sådan skiltes vi i kantinen

For at illustrere det sunde valg af mad, vil du kunne se to forskellige farver, grøn og rød.

Grøn:

Spis meget af det grønne - vi har sparet på fedtet; vi har brugt flest sunde fedtstoffer; vi har øget fiberindholdet ved at tilsætte frugt, grønt eller groft mel.

Rød:

Stop op - vi har brugt mere fedt eller der er færre kostfibre i retten end anbefalet.

6 om dagen

Du skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen, for at sikre en stabil blodsukkerbalance dagen igennem.

Stabil blodsukker er med til at sikre en bedre indlæring og en mere harmonisk adfærd. Dette betyder, at vi har valgt at tilbyde frugt og grønt ved alle måltider.

Vores mål er at skabe større livsglæde og livskvalitet.

KOSTPOLITIK

Som et redskab til at fastholde og formidle holdninger omkring sund kost, har EUC Syd udarbejdet en kostpolitik.

Den rigtige kost, og dermed udvælgelsen af råvarer, tilberedning og servering af maden, indgår i den bevidsthed omkring sund levevis, som vi forsøger at skabe hos vores kunder.



EUC · SYD