

Kost og sundhed på Stubbekøbing Efterskole 2009/2010

Stubbekøbing Efterskole er en røgfri efterskole.

På Stubbekøbing Efterskole lægges der vægt på at eleverne får en varieret og ernæringsmæssig rigtig kost, så hjernen er klar til undervisning og kroppen fuld af energi.

Køkkenet har mulighed for at tage hensyn til specielle diæter, hvis det er lægeligt eller religiøst begrundet.

Den daglige kost:

Hver morgen er der nybagte boller med ost og syltetøj, diverse morgenmadsprodukter og frugt samt mælk, juice, te og kaffe.

Der serveres varm mad om middagen, altid med grønsager eller salat/salatbar som tilbehør samt vand. Vi tilstræber at lave al mad fra bunden og bruger så vidt muligt friske råvarer.

Til aftensmaden er der rugbrød med 4 slags pålæg, fisk, en grønsagsting, salat eller salatbar samt en lun ret. Hertil serveres vand og 1 glas mælk.

Ud over hovedmåltiderne er der 2 mellemmåltider hvor eleverne har mulighed for at få frugt, gulerødder, forskelligt brød, vand, kaffe og te. Til aftenscaffen tilbydes frugt. To gange om ugen vil der være kage. Der serveres saft om eftermiddagen og i weekenden. Sodavand kun til særlige lejligheder.

Alle måltider (på nær formiddagscaffen og eftermiddagscaffen) er obligatoriske for eleverne, da måltiderne også har funktion som en del af hverdagens sociale fællesskab. Vi tilstræber en hyggelig og god atmosfære omkring maden. Alle elever har faste pladser, hvilket også bidrager til tryghed i fællesskabet.

Tilgængelighed:

Da "tilgængelighed øger forbruget" vil der i spisesalen på ta-selv-bordet altid være muligt at finde frugt og gulerødder samt ind imellem forskelligt sundt "knas", ligesom elevernes kopper vil hænge klar til en tår vand.

Undervisning:

Eleverne er holdvis i køkkenet ca. seks uger om året af fire dage sammen med køkkenchefen og en-to lærere. De er på skift i koldt og varmt køkken, bagning og opvask. Eleverne øves i at lave mad og at arbejde ansvarsfuldt i et team.

Undervisning i kost og sundhed, madkultur og madplaner samt hygiejne foregår på klassen forud/sideløbende med den praktiske undervisning i skolens køkken.

Nogle elever får yderligere tilbud om køkkenundervisning.

Motion:

Vi lægger vægt på at have forskellige legeredskaber, der opfordrer til bevægelse i pauserne

Da det for nogle elever er svært at få dyrket daglig motion er der fastsat nogle eftermiddagstimer, hvor alle elever dyrker motion på samme tid. De skal så vælge sig ind på forskellige idrætsformer alt efter lyst og temperament.

Kost og sundhedspolitikken revideres før hvert skoleårs begyndelse.