

## Kostpolitik for hovedkøkkenet og eksterne kantiner Uddannelsescenter Holstebro

Køkken-/kantineområdet på Uddannelsescenter Holstebro består af et hovedkøkken og fem eksterne kantiner:

- Hovedkøkkenet, Nørre Boulevard 21, 7500 Holstebro
- Spisesalen ved skolehjemmet, Nørre Boulevard 21
- Kantine Vald Poulsensvej 2
- Kantine Døesvej 76
- Kantine Midtpunktet, Døesvej 70
- Kantine på Bastrupgårdvej 5

I hovedkøkkenet/kantinerne er det vores ansvar at give vore brugere muligheden for at vælge en kost, der er tilpasset målgruppens behov og ønsker, så de ernæringsmæssige behov dækkes gennem de måltider der tilbydes.


Som uddannelsessted er det vores mål, at vi er med til at fremme den almene sundhed blandt elever, kursister og ansatte. Det gør vi bl.a. ved at planlægge kosten ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger til normalkosten. Vi tager udgangspunkt i de 7 kostråd, og samtidig tager vi Y-tallerkenmodellen ind både visuelt og i praksis.

### De officielle KOSTRÅD udstedt af Sundhedsstyrelsen:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugt
- Spis mindre kød – vælg bælgrugt og fisk
- Spis mad med fuldkorn 
- Vælg planteolie og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



### Supplerende tips til kostrådene:

- Begræns madspild
- Gå efter nøglehullet 

### Visioner for udbuddet i hovedkøkkenet /kantinerne:

- Maden skal være frisk og veltillavet, ernæringsrigtig og varieret
- Den skal fortrinsvis bestå af friske råvarer, afpasset den aktuelle årstid
- Der lægges vægt på at fremme brugernes indtag af frugt og grønt
- Der tilbydes i stigende grad mere mad med bælgrugt og fisk
- Der lægges vægt på at reducerer indtaget af fedt, specielt det mættede fedt
- I det omfang, der tilbydes brød og kage, tilstræbes det, at det er hjemmebagt eller leveret fra skolens bagerafdeling
- Kød og pålæg leveres hovedsageligt fra skolens slagterafdeling
- Der er mulighed for bestilling af diæter/specialkost: Gluten- og laktosefri kost, vegansk/vegetarisk kost samt andre kostformer
- Spørg køkken/kantine personalet om allergener

### **De fysiske rammer omkring måltidet:**

Kantinerne har en social funktion som et centralt mødested i kundernes hverdag. Det imødekommes ved at tilbyde et attraktivt og inspirerende spisemiljø for alle brugere.

### **Mødeservering:**

Mødeserveringen skal stemme overens med kostpolitikens overordnede mål og visioner for kantinens udbud, derudover lægges der vægt på præsentabel og lettilgængelige anretninger, med fokus på kvalitet frem for kvantitet.

Desuden kan der til den traditionelle mødeforplejning vælges "Et sundt alternativ" der tager afsæt i kostpolitikken og dermed i de 7 kostråd.

Mødeforplejning aftales direkte med køkkenchef Marianne Bligaard – 99 122 291.

Kostpolitik januar 2021  
Marianne Bligaard, køkkenchef