

## Kostpolitik i LAVUK FUK

Denne kostpolitik er udarbejdet af køkkenpersonale, pædagoger og ledelse i LAVUK FUK.

I LAVUK har vi et veludstyret og professionelt drevet køkken. Køkkenet drives af en ansvarlig medarbejder, der opfylder de til enhver gældende regler. Sår for disponering, indkøb, samt tilberedning af varierede, nærende og velsmagende frokost – og middags retter.

**Salg og servering** af mad gælder frokost og aftensmad og er et tilbud til de medlemmer og medarbejdere der er i huset til spisetiderne (frokost kl.12.30 og aftensmad kl.18.00)

Hver eftermiddag kl.15.00 serveres der en sund eftermiddagssnack, i form af knækbrød med smør, frugt, saft og andet sundt! Dette er finansieret via forældrebetaling.



**Servering af mad i ferierne.** I skolernes ferier åbner vi kl.08.00. Her serveres der et symbolsk morgen måltid til medlemmer og medarbejderne. Fokus er her ikke at sikre ernæring eller mæthed, da LAVUKS medlemmer skal spise morgenmad hjemmefra, men derimod et socialt sigte ved at starte dagen omkring et friskt stykke brød med ost/syltetøj og et krus te eller kaffe. Den symbolske morgenmad betales af LAVUK!

Køkkenet sælger og server aftensmad de aftener vi har åbnet i ferier, ud fra samme retningslinjer som ved normal åbning!

**God, velsmagende & varieret mad.** Vi lægger stor vægt på, at medlemmerne overvejende får en velsmagende, sund, nærende og varieret kost, da det har stor betydning for medlemmets velbefindende. Ydermere er det vores interesse at udvide medlemmernes gastronomiske horisont ved at introducere dem for forskellige nye og velkendte fødevarer tilberedt på flere forskellige måder.

Husets medlemmer har mulighed for at ønske lige netop deres livret og er i det hele taget med til at vælge hvad der bliver serveret. Retterne kan, ligesom i vores egne hjem, være både kalorierige og uden grøntsager, men der fokuseres også på at gøre traditionelle og usunde retter sunde, så de kan spises med god samvittighed!

**Kvalificeret køkkenpersonale:** Vi er i LAVUK forpligtede til at sikre køkkenpersonalets ret til udvikling og inspiration, så vi derved sikrer at kosten følger både tid, viden og udvikling på området. Dette via diverse relevante kurser og temadage!



**Personalet som rollemodeller ift. Sund mad!** Sunde kostvaner får man ikke blot ved at servere sund mad for medlemmerne. Det er lige så vigtigt at personalet "sælger" maden til medlemmerne, da den voksnes holdning, også influerer på det enkelte medlems kostvaner. Derfor opfordrer vi vores personale til også at købe deres aftensmåltid i vores køkken.

Køkkenet tilbereder selv maden af så friske råvarer som muligt. Herved undgår vi for mange tilsætningsstoffer og sikrer smagfulde og sunde fødevarer.. Vi køber så vidt muligt økologiske og danske madvarer og fokuserer derfor at købe sæsonens fødevarer.☺

Kostpolitikken i LAVUK FUK omhandler både en stillingtagen til hvad det er for noget mad medlemmerne skal tilbydes i klubben, en stillingtagen til hvordan medlemmerne bliver tilbudt denne mad samt, hvilke rammer der gives omkring måltidet.

**Økologiske, uforarbejdede, hjemmelavede og danske varer:** Vi tilstræber i LAVUK at spise så meget økologi som muligt i forhold til vores økonomi - At købe så mange dansk producerede varer som muligt - At vi indkøber så få forarbejdede produkter som muligt & at vi får så meget hjemmelavet mad som muligt.

**En fryd for øjet.** Vi finder det vigtigt at maden ser appetitlig ud og serveres på en lækker måde. Derudover sørger vi for budgetmæssigt, at holde os indenfor de af bestyrelsen fastlagte priser.



Som nævnt er LAVUK's kostpolitik, også en holdning til hvilke rammer der findes omkring måltidet. Måltidet og rammerne omkring dette, skal afspejle vores pædagogiske mål, hvilket betyder at medlemmerne skal inddrages så meget som muligt. Dette gældende i forhold til ved borddækning, servering af maden, ved oprydning og opvask, og ikke mindst i valg af hvilken mad de ønsker serveret!

**Slik og søde sager:** I LAVUK har vi salg af slik, sodavand og sundt slik som nødder, rosiner m.v. Dette alle aftener samt fredage eftermiddage. Mange af vore medlemmer har brug for guidning ift. mange af livets forhold, dette gælder også ift. mængden af slik de ønsker at indtage. Denne guidning gives naturligvis til alle vore medlemmer, og rammen for hvor meget den enkelte må spise, er oftest lagt i tæt samarbejde med forældrene!☺ Vi ønsker at præge husets unge til at nedtone slik og sodavand til fordel for frugt, vand, saft og sundere alternativer – men anerkender også vore medlemmers lyst til farverige søde sager! Alt med måde!☺

MVH Kathrine & Jesper Rosberg