

# Kostpolitik Limfjordsskolen

Limfjordsskolens kostpolitik udarbejdes af kostudvalget. Dette udvalg skal sikre, at alle bliver hørt, og at der skabes en kostpolitik, som er både mulig og brugbar.

## Mål

Målet for kostpolitikken på Limfjordsskolen er:

- At sikre den enkelte elev optimale vilkår for indlæring og velbefindende, mens han/hun befinder sig på limfjordsskolen.
- At styrke den enkelte elevs selvstændighed ift. at vælge den sunde kost.
- At kostpolitikken skal virke som en hjælp og retningslinje for skolens personale i forbindelse med planlægning af måltider og indkøb.
- At Limfjordsskolens rammer indbyder til, at måltiderne bliver set som et hyggeligt og værdifuldt samlingspunkt for elever og personale.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, personale og forældre

## Målgruppe

Målgruppen for kostpolitikken er elever og personale på Limfjordsskolen. På Limfjordsskolen beskæftiger vi os med elever, som har særlige behov og forudsætninger for indlæring. Eleverne er i alderen 16-20 år. Unge under 18 år er stadig i gang med deres fysiske udvikling og kræver derfor mere energi end voksne over 18 år. Dette gælder i højere grad drenge end piger. Flere af eleverne på Limfjordsskolen er desuden overvægtige, og der forekommer også undervægtige elever. Disse problematikker skal der tages højde for fra personalets side ved, at kostens og måltidets sammensætning tilrettelægges, så hver elev får den optimale kost.

## Baggrund og evidens

Det er dokumenteret, at kostens indhold samt timingen af madindtaget har stor betydning for indlæring og præstation<sup>1</sup> og dette gælder også, om ikke i højere grad for Limfjordsskolens elever, som grundet forskellige omstændigheder er hæmmet i forhold til indlæring.

## Kost og udviklingshæmmede

---

<sup>1</sup> Kostens betydning for læring og adfærd hos børn. Det biovidenskabelige fakultet.

Fysiologisk set er der nogle former for udviklingshæmning, som gør det nemmere for personen at udvikle overvægt end hos andre. Blandt andet kan mennesker med Downs Syndrom have en nedsat stofskiftefunktion (hypothyreose)<sup>2</sup>. Det vil sige, de forbrænder mindre end normalt. Andre mennesker med udviklingshæmning har ingen mæthedsfornemmelse, som gør dem ude af stand til selv at mærke, hvornår de skal stoppe med at spise.

Dertil kommer at udviklingshæmmede er meget styret af lyst og egne behov. Det vil sige, de har tendens til at vælge madvarer efter farve, smag og konsistens og ikke tænker over ernæringsværdien eller konsekvensen af at vælge den givne madvare.

Juridisk set er det et veldiskuteret emne, i hvilket omfang pædagogisk personale kan bestemme over en elevs/brugers kost jf. selv -og medbestemmelsesretten. På Limfjordsskolen sætter vi rammerne for sund kost. På botræningsdage guider vi eleverne, men i den sidste ende er det elevens eget valg, hvad han/hun vil købe for sine egne penge. Vi tror på, at ved at gøre emnet sund kost synligt og give eleverne brugbare og enkle redskaber, er det muligt at lære dem, hvordan man spiser sundt. Ved at kriminalisere de usunde varer, forhøjer vi bare deres værdi for vores elever, derfor mener vi ikke forbud er vejen, men derimod vejledning og at gå foran som gode eksempler.

### **Overvægtige elever på Limfjordsskolen**

Overvægt defineres ved en BMI over 25. Overvægtige og normalvægtige elever på limfjordsskolen anbefales at spise efter hjerteforeningens tallerkenmodel<sup>3</sup> som består af 50 % grønt, 25 % protein og 25 % kulhydrat. Dette sikrer en stor madvolumen og dermed stor mæthedsfornemmelse, men reduceret kalorieindtag. Køkkenet bestræber sig på, at det er muligt at sammensætte en tallerken efter hjerteforeningens principper til frokostmåltidet.

### **Undervægtige elever på Limfjordsskolen**

Undervægt defineres ved en BMI på under 18,5. Undervægt kan ligesom overvægt medføre forskellige uhensigtsmæssige følgevirkninger, og det tages derfor lige så alvorligt på Limfjordsskolen som overvægt. Overordnet bør undervægtige ikke spise anderledes end alle andre. Det vil sige, de rådes også at spise efter de officielle kostråd med frugt og grønt og grove kulhydrater samt mindske indtaget af mættet fedt. Det kan for en undervægtig være svært at spise den mængde, det kræves for at vedkommende kan tage på i vægt, og derfor kan vedkommende med fordel have et højere indtag

---

<sup>2</sup> Landsforeningen LEV

<sup>3</sup> [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

af fedt end de max 30 %, som er normalvægtiges retningslinie. 1 g fedt per kilojoule giver dobbelt så meget energi end kulhydrat og protein per kilojoule. På den måde får man mere energi ved et mindre indtag, end hvis mer-indtaget skulle komme fra kød eller kartofler. Den ekstra fedtmængde bør dog komme fra den umættede af slagsen, da undervægtige kan få de samme følgevirkninger af for høj mængde af mættet fedt i kosten. De gode kilder er fisk, nødder, avokado, koldpressede olier.

## Næringsstofanbefalinger

### De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima

Fødevarestyrelsens kostråd<sup>4</sup> er de officielle ernæringsanbefalinger til voksne i Danmark med det formål at sikre en ernæringsmæssig tilstrækkelig og sund kost.

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

Lever man efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Man nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type-2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger man at tage på i vægt.

### Sukker

Tilsat sukker er tomme kalorier, som kroppen ikke behøver. Derfor er der heller ingen minimum anbefaling for sukker, blot en maksimal anbefaling. Ud af vores anbefalede 55 % kulhydrat dagligt bør sukkerindholdet ikke overskride knap 10 %. Man kan derfor med fordel følge disse retningslinjer<sup>5</sup>:

---

<sup>4</sup> [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

<sup>5</sup> Fødevarestyrelsen

- Drikkevarer: højst 3 g. sukker/100 g.
- Morgenmadsprodukter: højst 10 g sukker/100 g.
- Mælk og yoghurt: højst 5 g. sukker/100 g.
- Kiks og kager: højst 10 g. sukker/100g
- Brød: højst 5 g. sukker/100 g.

### ***Sluk tørsten i vand***

Sådan lyder det sidste kostråd, men alligevel får danske børn og unge alt for mange tomme kalorier fra sodavand og saft. Et stort forbrug af sodavand, slik, kage, is mv. øger risikoen for uønsket vægtstigning. Dette gælder særligt sukkersødede drikkevarer, da flydende kulhydrater ikke giver samme mæthed, som faste kulhydrater fra fx rugbrød eller kartofler. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen, at ældre børn og unge maks. drikker ½ liter sodavand eller saft om ugen.

Udover at bidrage med en masse tomme kalorier kan sodavand og saft også give syreskader på tænderne.

### **Fedt**

Det anbefales den generelle befolkning at have et dagligt fedtindtag på max 30 % af den samlede energitilførsel. Fedtindtaget skal være fordelt på mættet fedt samt umættede fedtsyrer, som er delt i enkeltumættede(monoumættede) og flerumættede(polyumættede). Max 10 % af energien bør stamme fra mættet fedt plus transfedtsyrer. Er man overvægtig, bør man holde sig på et samlet fedtindhold på under 30 %.

Fedt er meget vigtigt for vores krop. Fedt indgår i opbygningen af kroppens væv og er bærestof for nogle vitaminer. Fedt er nødvendigt for et tilstrækkeligt indtag af de fedtopløselige vitaminer (K, E, D, A), da disse ellers ikke har mulighed for at blive optaget i kroppen. Desuden har vores celler og især vores hjerne et stort behov for fedt for at fungere optimalt. Nogle af fedtsyrerne i fedt er livsnødvendige og kan ikke erstattes af andre. Det er derfor vigtigt, at man både er opmærksom på, hvor meget fedt man spiser, men også hvilken slags fedt, der er i maden.

Umættede fedtsyrer, som bl.a. omfatter de livsnødvendige fedtsyrer, finder man især i bløde margariner, planteolier, nødder, avokado og i fede fisk.

Som nævnt ovenfor bør max 10 % af den daglige energitilførsel komme fra mættet fedt. Mættet fedt findes i animalske produkter, og her bør man altid vælge den magre variant.

### **Råd til at spare på det mættede fedt:**

- Vælg ost med lavt fedtindhold (max 30+ eller 17g/100g)
- Vælg magre mælkeprodukter som skummet-, kærne, eller minimælk samt surmælksprodukter af samme slags.
- Undlad eller skrab fedtstoffet på brødet.
- Undlad smeltet smør/margarine, smørsovs og opbagte sovse til middagsmaden.
- Steg og bag med planteolier eller blødt plantefedt i stedet for smør eller margarine.
- Vælg magert kød og kødpålæg, max 10 g fedt/100g
- Skær det synlige fedt på kødet væk – fx fedtkanten på koteletten.
- Smid stegefedtet ud.
- Undgå chips, friturestegte pommes frites, købekager og andre fødevarer behandlet med eller indeholdende hærde fedt (transfedtsyrer)

### **Nøglehullet**

Nøglehullet er fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, som gør det nemmere for forbrugeren at vælge sunde fødevarer. Med sunde fødevarer menes der varer, som følger de 10 kostråd, og som er rige på fibre, men lave på fedt, sukker og salt. Nøglehullet er desuden et godt pædagogisk værktøj. Limfjordsskolens elever bliver af det pædagogiske personale rådet til at gå efter varer med nøglehulsmærket, når de handler ind for gruppen eller til dem selv, da de ved at gå efter varer med nøglehullet, bedre kan skelne mellem sunde og usunde alternativer inden for en række varer som brød, mælkeprodukter og kød.

### **Fuldkornslogoet**

De officielle anbefalinger for danskernes indtag af fuldkorn er mindst 75 gram om dagen. Eksempler på varer med fuldkorn er rugbrød, havregryn, knækbrød, fuldkornspasta, fuldkornsflakes, brune ris osv. For at opnå den anbefalede daglige mængde er det nok at spise 2 skiver rugbrød og 1 portion havregryn. Brød, som indeholder et kostfiberindhold på minimum 8g.

kostfibre/100 g, og kan kaldes for groft brød. Fuldkorn er med til at forebygge diverse sygdomme som kræft, hjertekarsygdomme og diabetes. Desuden mætter fuldkorn mere, og det vil derfor bevirke, at man spiser mindre. Spiser man det hele korn, får man desuden en masse ekstra vitaminer og mineraler med. Fuldkornslogoet er garantien for, at den givne vare lever op til anbefalingerne for fuldkorn<sup>6</sup>. Endelig er fuldkornslogoet et godt pædagogisk værktøj.

## Måltiderne

### Morgenmad

Morgenmaden prioriteres højt på limfjordsskolen. Det er vigtigt, at eleverne får en god start på dagen, så de er bedst muligt rustet til dagens udfordringer.

Morgenmaden indtages i grupperne. Her serveres fuldkornsprodukter som havregryn, cornflakes, mysli og rugfras med mælk eller surmælksprodukt. I køkkenet hentes der i weekenderne grove rundstykker, der også kan vælges med pålæg, marmelade med eller uden sukker eller mager ost.

Af drikkevarer serveres vand eller mini/skummetmælk.

På Limfjordsskolen serveres der ikke morgenmadsprodukter, som har et sukkerindhold på over 10 g. / 100 g. i overensstemmelse med anbefalingerne<sup>7</sup>.

Dette kan dog accepteres, hvis det høje sukkerindhold kommer som følge af et højt indhold af tørret frugt, som sammen med frugtsukker bidrager til en masse fibre samt vitaminer og mineraler typisk i form af mysli (dog ikke den honningristede slags).

### Frokostmåltidet

Frokosten på Limfjordsskolen er ment som dagens største måltid, og det er derfor også det primære varme måltid. Maden laves i skolens storkøkken og køres af en elev ud til gruppen, hvor alle sidder med og spiser.

Frokosten laves efter sundhedsstyrelsens principper om magert kød og mælkeprodukter, godt med grønsager og fuldkornsprodukter. Der forekommer også vegetariske dage, og der er mindst en ugentlig dag med fisk.

---

<sup>6</sup> [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

<sup>7</sup> Fødevarestyrelsen

Frokosten skal være sund, mættende, smage godt og ruste eleven til de aktiviteter, dagen måtte byde på.

I køkkenet på Limfjordsskolen bestræber vi os på, at maden har en høj kvalitet, både når det kommer til råvarer, smag og næringsindhold. Årstidens råvarer prioriteres, og økologi forekommer i så høj grad, det er økonomisk muligt. I 2019 opnåede vi Det Økologiske Spisemærke i Bronze fra fødevarestyrelsen fordi 30-60% af køkkenets indkøb af føde -og drikkevarer er økologiske.

### **Smag:**

For at opnå den optimale mæthedsfølelse skal måltidet sammensættes således, at alle grundsmage er repræsenterede:

Salt: bacon, oliven, soja, feta

Surt: citron, eddike, balsamico, surmælksprodukter

Sødt: honning, tørret frugt, frisk frugt, bær

Bittert: kaffe, the, mørk chokolade, grapefrugt, salat, hvidløg, kål, løg, sennep, krydderier og krydderurter

Umami: Bouillon, parmesanost, tomater (friske og tørrede), kød, kødprodukter, fisk, skaldyr, svampe.

Sørger man for at alle disse smage er repræsenteret, opnår man mæthed på smag til fordel for mæthed på volumen af måltidet.

Køkkenholdet finder det vigtigt at servere en varieret kost, hvilket både kommer til udtryk i ugens sammensætning, smag og også i valget af råvarer samt i de forskellige retters oprindelse.

### **Aftensmad**

Aftensmaden laves ude i grupperne. Da frokosten har været varm, serveres her fortrinsvist kold mad, som rugbrød med diverse fiskepålæg og andet magert pålæg. Er der en rest tilbage fra frokosten, varmes denne og tilbydes også.

Aftensmaden tilberedes ligesom frokosten efter sundhedsstyrelsens anbefalinger og de officielle kostråd.

### **Mellemmåltider**

Mellemmåltider skal sikre, at eleverne får tilført energi stabilt igennem hele dagen. Dette er vigtigt for at holde et stabilt blodsukker, så eleven ikke bliver træt, utilpas, uoplagt eller irritabel. Eftermiddagsmåltidet passer med den tid, eleverne får fri fra skole, og der tilstræbes derfor at servere

et fælles mellemmåltid i gruppen, sådan at gruppen sammen sidder og spiser, og samtidig får en hyggelig afslutning på skoledagen. Dog er det op til de unge selv, om de vil sidde sammen i gruppen og spise. Dette vurderes ud fra et pædagogisk synspunkt, da skoledagen er meget struktureret, og de unge også kan have behov for at bruge lidt tid for sig selv.

### **Ture ud af huset**

Ved ture ud af huset bestræbes der på at skolens kostpolitik efter de officielle kostråd stadig bliver overholdt. Dette betyder at eleverne præsenteres for madpakker indeholdende groft brød og magert pålæg samt frugt og grønt. Madpakken kan bestilles i storkøkkenet eller man kan selv indkøbe til smør-selv og medbringe det på turen.

### **Botræning**

En gang ugentligt har eleverne på Limfjordsskolen botræning, hvilket omfatter rengøring af eget værelse og indkøb af personlige artikler. Denne dag går eleverne i byen og køber ind for egne penge og køber således også ”godter” efter eget valg. Eleverne på Limfjordsskolen har retmæssigt lov til at bruge egne midler, som de lyster. Personalet på Limfjordsskolen kan således kun vejlede i indkøbene på bedst mulige måde f.eks. med nøglehulsmærket, men eleven må altså selv bestemme, om han/hun vil følge vejledningen.

### **Weekender**

I de weekender eleverne er på Limfjordsskolen, vil der være en stor del af medbestemmelse i forhold til den kost, der serveres. Her er det personalets opgave at guide eleverne sådan, at det bliver et sundt og mættende måltid. Elever opfordres til selv at deltage i tilberedningen af måltidet, for på den måde at få større ejerskab til den gode og sunde kost.

### **Særlige begivenheder**

Vi på Limfjordsskolen er klar over, at den hygge, som finder sted omkring maden og måltidet, er vigtig for vores elever. Kager og søde sager kan sagtens indgå i en sund hverdag, hvis omfanget vel at mærke er begrænset. Fødselsdage, forældre arrangementer og lignende går under kategorien særlige lejligheder. Det tilstræbes dog at vælge det bedste alternativ i form af lettere udgaver af kager osv.



## **De fysiske rammer omkring måltidet**

På Limfjordsskolen øves der under måltiderne god pli og bordskik. Alle skal kunne være med, og der opfordres til en rolig og hyggelig stemning omkring bordet. De elever, som har behov for hjælp til spisningen, får den af det pædagogiske personale, hvad enten det er verbal eller fysisk hjælp, der er brug for.

## **Fastfood og forarbejdede fødemidler**

Fastfood og forarbejdede fødemidler eller halvfabrikata indeholder typisk meget mættet fedt samt en stor mængde sukker og salt. Dertil kommer de tilsatte farvestoffer og konserveringsmidler som muliggør, at produktet ser appetitligt ud samt kan holde sig i en lang periode. Fastfood og forarbejdede fødevarer er typisk fattige på vitaminer og mineraler, og de tilsatte farvestoffer og konserveringsmidler kan i værste fald forårsage allergi hos forbrugeren. Nye studier har desuden vist, at børn kan udvikle hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, nældefeber, høfeber og diarre, når de indtager visse farvestoffer og konserveringsmidler. Tilsætningsstofferne, som indgik i undersøgelserne, er E102, E104, E110, E122, E124 og E129 (de såkaldte azo-farvestoffer), som typisk findes i slik, samt konserveringsmidlet Natriumbenzoat / Atamon (E211)

På Limfjordsskolen prioriterer vi den hjemmelavede mad og begrænser brugen af fastfood og halvfabrikata. Der kan for den enkelte elev være en pædagogisk værdi i at gå på restaurant eller selv at lave en ret, hvilket bliver muligt, hvis omfanget af ingredienser er begrænset. I disse tilfælde vægtes den pædagogiske praksis højere end kvaliteten af det givne produkt. Dog begrænses besøg hos McDonald og andre fastfoodrestauranter til et minimum.

## **Madspild**

På Limfjordsskolen ønsker vi at begrænse omfanget af madspild mest muligt. Dette gøres ved, at mad, som er lavet til frokost genbruges og varmes til aftensmad efter fødevarestyrelsens retningslinjer om nedkøl og genopvarmning samt, at grupperne kun sætter begrænset mængde pålæg på bordet ved måltidet. Dette gøres også af hensyn til egenkontrollen.

## **Egenkontrol**

Limfjordsskolen er underlagt af lov at opretholde en god køkkenhygiejne, når der laves mad til eleverne og personalet. Dette gælder både i storkøkkenet og i gruppernes køkken. Hver gruppe

styrer selv deres egenkontrol, som skal sikre at der er rent i køkkenet samt at fødevarerne bliver behandlet korrekt.

Neuro og kost