

## **Kostpolicy**

Godby Högstadieskola

Skolvägen 4

22140 Godby Åland

### **Inledning**

Här i Godby i hjärtan av Åland lever vi i mitten av alla fina odlare, uppfödare och producenter, Åland har en otrolig fint och stort utbud av frukt, grönsaks och köttbönder samt många producenter. Vi från Godby Högstadiets skolbespisning vill framföra allt fint som finns omkring oss. Därför försöker vi använda hela åländska sortimentet i vår menyplanering.

Vår Kostpolicy ska visa våra ambitioner för att jobba för ett hållbart Åland och en näringsrik mat intag.

### **Varför en kostpolicy**

Med vår kostpolicy tydliggörs våra mål och riktlinjer inom matlagningen. Vi vill att ni känner er tryggt att maten och måltider har rätt näringsinnehåll samt att råvarorna, måltidsmiljön och livsmedelshygien håller högt kvalitet.

Kostpolicyn ska uppdateras 1 gång / år

### **Vårt mål**

I Godby Högstadiet köket ska vi leverera en bra matupplevelse med smakrika, varierande, färgglada och säsongsbaserade färsk lagade måltider med stor andel lokalproducerade och ekologiska råvaror.

Våra Måltider ska vara näringsrika, stärka hälsan och öka det sociala, fysiska och psykiska välbefinnandet samt ge våra gäster en bra grundläggande matvana och upptäcka nya smaker och matupplevelser. För att minska tillsatser i maten ska maten lagas efter möjlighet från grunden.

Våra tanka om klimatet och hållbarhet

För att minska vårt fotavtryck på klimatet och minska tillsatser i maten, ska våra maträtter efter möjlighet basera sig på närproducerade färska råvaror. För att minska miljögifterna handlar vi en stor del ekologiska produkter. Minst 2 gånger / månad har vi klimatsmart dag, tanken är att den har en så liten miljöpåverkan som möjlig. Vi uppfyller och följer Godby Högstadiets miljöpolicy.

## Allergi och specialkost

I Godby högstadieskola är ert näringsintag väldigt viktig för oss och därför lagar vi maten så naturligt som möjligt och inte special anpassa den vanliga maten för att täcka vissa allergier som laktos eller gluten. Därför serverar vi specialkost bara **mot uppvisat läkarintyg**.

Det är viktig att det finns en motivering för att avstå från vanlig blandkost.

Vegetarisk kost anser vi som vanlig kost eftersom den täcker alla näringsbehov och ingår i Menyplaneringen / minst 2 ggr per månad.

Mot ett skriftlig samtyckandes av föräldrarna delas ut ovo-lakto vegetarisk kost också alla dagar.

## Specialkost på grund av religiösa och etiska skäl

Vi anpassar kosten för religioner och etiskt skäl efter våra möjligheter och med vår skyldighet att garantera ert näringsintag som ska vara genomsnittlig 30 % av dagens näringsintag.

Vi tillhandhåller kosten som inte innehåller griskött, nötkött, inälvsmat, blod och blodprotein.

Våra möjligheter har sina gränser och därför erbjuder vi inte halal slaktat kött eller koshermat. För att uppnå sitt näringsintag finns det alltid vegetarisk alternativ.

Vegankost: Vi vill sätta vikt på att vi inte erbjuder vegankost och inte andra mat trender. Vi har en skyldighet att täcka 30% av näringsintaget och måste däremot avstå från vissa dieter.

## Menyplanering och näringsrekommendationer

Vår menyplanering grundar sig på nordiska näringsrekommendationer.

En bra måltid ska innehålla mycket grönsaker, frukt, bär, frön, fullkorn och mindre rött kött, charkprodukter, salt och socker. Vi följer tallriksmodellen, ett rikligt utbud av alternativ och/eller en komplimenterande salladsbuffé serveras till alla rätter.

Mat till utflykter och special event

Maten till utflykter ska motsvara en vanlig måltid. För det syfte finns det en specialmeny i köket med flera olika alternativ. Special event och måltider utöver det normala, planeras i god tid med kökspersonalen.