

## Kostpolitik på Høng Gymnasium og HF

På Høng Gymnasium og HF er fællesskabet omkring måltiderne vigtigt og en del af det centrale ved at være på et kostgymnasium. Stemningen omkring måltiderne skal være hyggelig, og måltiderne skal være velsmagende og sunde.

Vi laver vores mad med udgangspunkt i de officielle kostråd (se link forneden), og vi serverer maden ud fra Y-tallerken-modellen, hvor bl.a. flere grove grøntsager og kød i den rette mængde er nogle af principperne. Udgangspunktet for vores kostpolitik er at have fokus på den rigtige energi og et stabilt blodsukker, som giver de bedste betingelser for at have en god dag hver dag og muligheden for at lære nyt.

Vi bestræber os desuden på at begrænse vores alle sammens klimaaftryk ved mindst en gang om ugen at servere kødfrie måltider. Vi arbejder hele tiden på at begrænse madspild, og mad, der eventuelt måtte være til overs, genanvendes på de mest kreative og geniale måder.

I vores køkken arbejder der faglært personale, og derfor laver vi frisklavet mad fra bunden med masser af grøntsager. For os er det vigtigt, at vores mad ikke kun er velsmagende og sund, men også at den er bæredygtig og inspirerende – som en del af det alment dannende, du tager med dig videre i livet.

Vi går i dialog med vores elever både i det daglige og igennem kostskolerådet, der holder møde jævnligt. Vi er altid interesserede i at vide både, hvad du kan lide og hvad du *ikke* kan lide. Men vi vil også arbejde ufortrødent på at rykke ved din forståelse af, hvad god mad er. Du kan ønske retter ved at lægge en seddel i køkkenets postkasse f.eks. når du har fødselsdag.

Vi tager hensyn til den enkeltes behov og inkluderer alle, når vi udtænker vores menuer. Uanset om du er vegetar, veganer, spiser halalkost eller har andre særlige behov, så står der altid velsmagende og sund mad klar til dig.

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>