

# Kost

---

## **Västerbottens folkhögskola vill**

- Servera mat med bra näringsinnehåll som är av hög kvalitet
- Erbjud goda matvanor och ge kunskaper för hälsa och välbefinnande
- Öka andelen ekologiska livsmedel som serveras och vara KRAV-certifierade
- Utveckla matgästernas ansvar och förståelse för miljön och den egna livsstilens betydelse för densamma
- Öppna för måltiden som en viktig källa till sociala kontakter
- Sträva efter att göra de bästa valen ur etiska och miljömässiga utgångspunkter.
- Erbjud trevliga och ändamålsenliga matsalar

## **Näring:**

- Maten bör vara omväxlande och fri från onödiga tillsatser
- Härdat fett (transfett) ska inte serveras
- Tonvikten vid frukost och fika ska ligga på servering av grovt bröd och pålägg, flingor, gryn samt grönsaker frukt och bär
- Specialkost tillhandahålls
- Vi vill minska den totala köttkonsumtionen och öka inslagen av vegetariska rätter. Varje dag erbjuds vegetarisk kost.
- Vi strävar efter att vår salladsbuffé ska följa säsongen.
- Dryck som serveras är vatten

## **Hållbar utveckling och måltidsmiljön:**

- Vi verkar för ökad ekologisk odling genom att i möjligaste mån köpa ekologiska livsmedel
- Vi undviker GMO och väljer etiskt märkta produkter i så hög utsträckning som möjligt. Vi ska inte servera rödlistade eller utrotningshotade arter
- Vi källsorterar

- Köksansvarig ansvarar för att de studerande har möjlighet att påverka maten och därmed stimulera engagemang för måltiderna och måltidsmiljön
- Matgästerna ska få ett bra och personligt bemötande och det ska vara trevligt att äta i restaurangen

**Kvalitet:**

- Matgästernas behov är utgångspunkten för alla medarbetare
- Vi använder måltiderna som ett pedagogiskt verktyg. Det innebär bland annat att vi på ett tydligt sätt informerar om innehållet i maten som serveras
- Köket och matsalen utvärderas kontinuerligt i terminsutvärderingarna och vi eftersträvar högsta betyg
- Vi strävar efter att flertalet av de studerande och våra medarbetare ska äta i skolans restaurang
- I Vindeln är vi ett utbildningskök och eftersträvar att de kockstuderande ska få tillfällen att tillreda lunch som serveras i restaurangen

Uppföljning av samtliga handlingsplaner sker vid delårsrapport 2, 2022.