

Godthåbs kostpolitik

Sund og nærende mad til alle

I Godthåbs køkken lægger vi vægt på sund, nærende og varieret kost
Køkkenet har mulighed for at tage hensyn til specielle diæter
De unge har mulighed for at komme med ønsker til maden

Det er vigtigt, at alle får noget mad, så man kan koncentrere sig og fungere i hverdagen

- Kommer man for sent til et måltid, er der altid mulighed for alligevel at få noget mad
- Mulighed for at tilpasse måltidet, så alle får noget, som de kan lide
- Altid mulighed for at smøre sig en rugbrødsmad.

Måltidsfællesskab

Alle måltider spises normalt i fællesskab. Vi anser måltidet som en vigtig social funktion, hvor der er rart at være, hvor vi tager hensyn til hinanden og snakker sammen.

Når vi samles til frokost, spiser alle medarbejder sammen med de unge, og fungerer også her som forbilleder, som de unge kan spejle sig i.

Til aftensmad prioriterer vi at lave varm mad, så der dufter dejligt og hjemligt i løbet af eftermiddagen. Vi tilstræber, at maden serveres på bordene, så det at have omsorg for hinanden og vente på hinanden også er en del af måltidsfællesskabet.

De enkelte måltider

Morgenmad:

- De unge er på skift med til at stå for at lave morgenmad.
- Faste ting: havregryn og musli, boller med ost og 2 slags syltetøj
 - Efter de unges ønsker serveres yoghurt og skyr en gang om ugen.
 - Mulighed for at variere morgenmaden med honning, smøreost, havrefras, eller andre ønsker på faste ugedage.
 - I weekenden, lørdag og søndag, serveres rundstykker i stedet for boller samt pålægschokolade og evt. chokolademusli.
 - Hver dag serveres 3 slags juice samt mælk, te og kaffe

Frokost:

- Er man i køkkenpraktik er man med til at tilberede frokost
- Frokosten serveres som buffet og består af:
 - Rugbrød, bondebrød og boller
 - En form for lun ret, gerne rester fra dagen før og/eller pastasalat
 - Altid noget fisk, æg og karrysild samt lun leverpostej
 - Minimum 4 slags kødpålæg
 - Noget grønt tilbehør

Bordene bliver dækket med små tallerkener, så det er nemmere at tage små portioner

- Mulighed for at pynte med lys og blomster, ellers står køkkenrullen på bordet
- Altid koldt vand fra køleskabet

Aftensmad:

- De unge hjælper med til at tilberede den varme mad, eller færdiggøre den.
 - Tilstræber at servere fisk hver 14. dag
 - Altid en eller anden form for grøntsager eller salat
 - Altid koldt vand fra køleskabet

Mellemmåltider:

- Formiddagskaffen forberedes ofte af køkkenpraktikanten, der laves te og kaffe
 - Hertil serveres forskellig frugt og gulerødder
- Eftermiddag og aften laves der te og kaffe
 - Hertil serveres knækbrød / ris kiks / frugt
 - Tilstræber altid at have tilgængelige skrællede gulerødder
- Mulighed for at tage sig en rugbrødsmad
- Kage serveres hver fredag eftermiddag samt i weekenden
 - mulighed for at bage en kage en hverdagsaften en gang imellem

Fødselsdagsfejring:

Fødselsdag fejres førstkommande fredag eftermiddag

- fødselaren vælger selv en kage, og kan være med til at bage den.

Man kan ønske mad på dagen, køkkenet skal vide besked 14 dage før fødselsdagen.

Forberedelse til opfølgingsmøde med netværket:

Den unge dækker, om muligt, bord og laver te og kaffe samt sørger for juice, mælk og sukker.

Mulighed for at bage boller eller en kage, eller gå i byen for at købe noget.

Mulighed for at pynte bordet med servietter / lys / blomster

Mad til to

De unge undervises i faget mad-til-to på alle årgange

- afprøvning af opskrifter, som den unge efterfølgende kan tage med sig
- hvordan lave noget sund mad, som man selv kan lide
- Teoridel, hvor opskriften gennemgås, hygiejneregler gennemgås, mad indkøbes.
- En formiddag, hvor maden tilberedes, så selvstændigt som muligt
- Maden spises på 1. sal sammen med en inviteret gæst (ung eller medarbejder)
- Efterfølgende oprydning og opvask i hånden.

Fester og ferier

- Når vi holder fest laver vi festmad, som godt må indeholde lidt mere fedt end til hverdag
- Vi dækker fint op med dug, servietter, lys og blomster eller andet pynt
- Der serveres sodavand og cider, og alle, der ønsker det, må få noget alkohol, hvad der svarer til ca. en genstand i løbet af måltidet. Vagtlæreren drikker ikke alkohol.
- Når vi holder ferie spiser vi nogle gange ude

Sodavand, slik og chips

- I weekenden kan det ske at vi i fællesskab drikker sodavand og spiser chips eller slik
- Til hverdag er det forbudt i undervisningstiden, og vi anbefaler, at slik, chips og sodavand kun indtages i weekenden.