Kostpolitik anno 2026

gældende for borgere og personale på Impuls Kursuscenter & Mødested.

Impuls Kursuscenter & Mødested tilslutter sig Fødevarestyrelsens 7 kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grønsager 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

Måltider:

Morgenmad. Der serveres boller fredag. Så vidt muligt er bollerne hjemmebagte og økologiske. Mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 9.30 og 10.30 er der mulighed for at købe en portion havregryn.

Frokost serveres mandag, tirsdag og torsdag kl. 12. Tilmelding inden kl. 10. Køkkenet tilstræbes at være rengjort kl. 13. Køkken/cafe-teamet laver en ugentlig madplan, som hænges op.

Om søndagen laver vi Brunch sammen og spiser omkring kl. 12. Tilmelding inden kl. 10.

Bestilling af mødeforplejning: kan lade sig gøre til mandage og torsdage. Til møder over 5 deltagere skal det ske én uge i forvejen. Bestilling af kaffe/te kan foretages på selve dagen. Ved eventuelt afbestilling af forplejning skal indkøbsomkostninger betales.

Aftensmad tilberedes mandag, onsdag og torsdag aften i fællesskab. Tilmelding inden kl. 15.30, onsdag inden kl. 13.30. Tilmeldingen er bindende derefter, og man hæfter økonomisk. Ved tilmelding bedes man så vidt muligt melde sig på enten madlavning eller opvask. Magter man af gode grunde ingen af opgaverne en aften, bedes man informere om det. Aftensmåltidet tilstræbes at blive serveret mellem 17.30 og 18.30 og køkkenet at være rengjort senest 19.30.

Aftensmenuerne planlægges for en måned ad gangen omkring d. 1. i måneden kl. 15.30 – 16, hvor alle kan bidrage med forslag. Yderligere forslag til aftensmåltider kan skrives i mappen i køkkenet til senere brug. Når der planlægges, bør det være så detaljeret som muligt, så forventningerne svarer til det, der fremstilles. Vi søger bl.a. inspiration til maden på www.madopskrifter.kk.dk, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen og i diverse kogebøger. Det er personalets opgave at sørge for variation og klimahensyn. Vi spiser fisk én gang om ugen og tilstræber af og til at spise vegetariske måltider og i øvrigt hverdagsretter med vægt på grønsager og bælgfrugter. Vi kan som udgangspunkt ikke tage hensyn til allergier, men man må gerne medbringe madpakke. Kom og spørg hvis du er i tvivl.

Madplanen hænges op. Der tages forbehold, fordi vi er opmærksomme på madspild og klima.

Indkøb: Impuls Kursuscenter & Mødested tilstræber at lave alt mad fra bunden, hvilket naturligt begrænser indholdet af uønskede tilsætningsstoffer. Impuls søger at købe de mest "potente" fødevarer, hvilket er dem med flest mulige vitaminer, mineraler og antioxidanter, samt færrest tilsætningsstoffer. Ligeledes kigges på om fødevarer bærer fuldkornsmærket og/eller nøglehulsmærket, hvilket i så fald foretrækkes. Fuldkornsmærket tildeles fødevarer, hvor alle kornets dele indgår i produktet, herunder kim og skaldele,

hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler er. Derudover stiller fuldkornsmærket krav om fødevarens indhold af fedt, sukker og salt.

Nøglehulsmærkets 4 budskaber er: spar på fedt, sukker og salt, spis flere kostfibre og fuldkorn.

Det er en prioritet primært at købe økologiske fødevarer. Det gælder især mejeriprodukter, bælgfrugter, korn, frugt og grønsager. Ifølge fødevarestyrelsen er vi med til at fremme bedre dyrevelfærd og en mere miljørigtig produktion ved at købe økologiske fødevarer. Samtidig reducerer vi indtaget af pesticidrester gennem kosten.

Ud fra ønsket om bæredygtighed præges indkøbene desuden af den danske årstids frugt og grønt.

Indkøbsprioritering: - Danske økologiske fødevarer

- Udenlandske økologiske fødevarer
- Danske fødevarer

Mht. fisk købes det fortrinsvis fersk og ellers foretrækkes fisk fra Nordatlanten frem for Asien mv.

Der beregnes 100 gram fisk per person.

Der beregnes 80 – 100 gram kød per person.

Supplerende søges det at mætte i sunde alternativer, eksempelvis via korn og bælgfrugter.

Hygiejnekontrol: Impuls Kursuscenter & Mødested efterlever Levnedsmiddelstyrelsens program for egenkontrol. En del af medarbejderne har været på hygiejnekursus.

Madspild: Impuls Kursuscenter & Mødested er obs på at minimere madspild, og det undersøges altid om noget i køleskabet kan anvendes i dagens madlavning eller på anden vis genbruges. Således bliver der ofte via søndagsfrokosten brugt rester fra ugens øvrige måltider, ligesom fryserens indhold opdateres på tabletten, så der undgås madspild pga. glemte fødevarer.

Bordskik/kultur: Til aftensmåltidet samles man ved bordene, og kokkene præsenterer aftenens ret. Maden serveres enten som buffet eller portionsanrettet. Der bruges primært små tallerkner, hvis der er buffet og valgfri tallerkner, hvis måltidet portionsanrettes. Alle skal spritte hænder hver gang, der tages mad m.v. ved disk eller på rullevogn.

Mobilpolitikken efterleves med mobilen på lydløs og gerne i lomme eller taske.

Drikkelse: Der kan købes 25 cl. sodavand af forskellige varianter, æblemost, alkoholfri øl og ½ l danskvand. Det er en hensigt i fremtiden at kigge mere på, hvordan vi kan være med til at reducere indtaget af sodavand. Desuden kan der købes kaffe og te.

Den lille sult: Der kan købes små stykker 70 % chokolade, små poser med nøddemix samt frisk frugt.

Kostpolitikken skal være synlig i caféområdet, og der er udarbejdet visitkort med indkøbsprioritering til brug ved indkøb.