



BALLERUP

Vi satser på mennesker



## Kostpolitik på UUC Maglemosen

*UUC Maglemosens kostpolitik tager udgangspunkt i Ballerup Kommunes Sundhedspolitik. Sund mad og gode rammer for måltider har betydning for os alle. Gode kostvaner styrker sundheden og kan forebygge en række sygdomme. Sunde madvaner skal blive en naturlig del af hverdagen på Maglemosen og vores udgangspunkt for produktion og salg af mad i kantinen er at sikre ernæringsrigtig og overvejende økologisk mad, samt skabe gode rammer for måltiderne.*

Vi laver varieret og sund mad, der kan købes i Maglemosens kantine hver dag. Hver uge er der en dag med vegetarmad og en dag med fisk. Der er salatbuffet hele ugen.

Om eftermiddagen kan der købes en mindre snack; frugtsalat, groft brød/knækbrød, grove pølsehorn, smoothies, sunde chips, grøntsager i stave el.lign.

Kage, is m.m. tilbydes ved arrangementer og traditioner – og kager vil primært være tilberedt med groft og sundt indhold (f.eks. tørret frugt, nødder, gulerod, squash m.m.)

Vi bruger grov-pasta og ris – og eksperimenterer med andre former for gryn og kerner med dansk oprindelse. Alle saucer er lavet på laktosefri mælk/fløde, med lav fedtprocent og jævnet med maizena. Der anvendes olie eller smør. Brød bages med kerne og groft mel.

Vi vil på sigt gerne anvende økologiske fødevarer fuldt ud. P.t. indkøbes økologisk frugt, grønt, mejeriprodukter og æg. Generelt indkøbes fødevarer med flg. varemærker;



I sæsonen anvendes krydderurter, tomater, peber m.v. fra Maglemosens køkkenhave.

Der kan aftales individuelle hensyn til elever i forhold til laktose, gluten, særlig diæt m.m.

## Beskrivelser af mærker:

### **Fuldkornsmærket**

Produkter som mel, brød, morgenmadsprodukter og pasta med et højt indhold af fuldkorn kan få mærket.

### **MSC-mærket**

Vildtfangede fisk og skaldyr, der lever op til en række krav for sporbarhed og bæredygtigt fiskeri, kan få mærket.

### **Nøglehullet**

Madvarer, der er et sundere valg end tilsvarende madvarer inden for samme varegruppe, kan få nøglehullet.

### **Ø-mærket**

Økologiske fødevarer i Danmark, der er produceret efter EUs økologiregler, kan få mærket.

December 2019