

# KOSTPOLITIK

FOR ISI IDRÆTSFRISKOLE, ISI IDRÆTSEFTERSKOLE & ISI IDRÆTSHØJSKOLE



ISI.dk

På ISI handler måltiderne om meget mere end maden på tallerkenen. Her serverer vi mad med holdninger – til blandt andet smag, sund energi, gode vaner og hygge. Det er alt sammen vigtige elementer i det gode efterskole- og højskoleliv. Med vores måltider ønsker vi at udfordre elevernes sanser og inspirere dem til samtalerne hen over bordet.

På den måde bidrager vi kulinarisk til elevernes generelle dannelse – gennem mad, måltider og kostens betydning for livskvalitet.

*Pernille Simonsen, kost- og ernæringsleder, ISI*



## OVERORDNET KOSTPOLITIK

### IDRÆTTEN

Vores kostpolitik tager udgangspunkt i idrætten og elevernes høje aktivitetsniveau.

Uanset niveau og talent er en sund daglig kost fundamentet for en optimal præstationsevne hos elite-idrætsudøvere. Jo mere man træner, jo større betydning har kosten.

Vi serverer mad og måltider, så de matcher unge idrætsudøvere med høje ambitioner for deres sport. Vi tilrettelægger kosten, så den kan bidrage til at optimere elevernes præstations- evne og livskvalitet generelt.

### KVALITET

Vi prioriterer kvaliteten af vores råvarer og de produkter, vi anvender til vores madlavning. Vi køber frugt og grønt ved grønthandleren, kød ved slagteren og frisk fisk ved fiskehandleren. Vi spiser efter sæson, fordi vi ønsker at servere de bedste danske råvarer.

### RIGTIG MAD

Vi laver vores mad fra bunden – tilberedt med kærlighed og faglig stolthed. Al vores mad er kokkeret med passion for råvarer og kvalitet. Vi serverer "rigtig" mad uden skjult sukker, salt, tilsætningsstoffer og e-numre vi ikke selv forstår.

### UDVIKLING OG INNOVATION

Som for eleverne er det vores ambition konstant at udvikle os og køkkenet. Vi bestræber os på at være opdateret i forhold til ny viden indenfor kost og ernæring - med fokus på idrætten. Det handler blandt andet om innovation og nytænkning i madlavningen og nye måder at forbedre køkkenet og måltidet på ISI.

**"MÅLTIDET SKAL UDVIKLES OG IKKE AFVIKLES"**



# MÅLTIDERNE PÅ ISI

## Morgenmad

Morgenmaden er ét af dagens vigtigste måltider. Det er her, vi fylder brændstof på til resten af dagen. Vi har et bredt udvalg af morgenmadsprodukter. Løbende udskifter vi produkter og tilføjer nye hjemmelavede lækkerier for at variere morgenmaden. Det kan være i hjemmelavet müsli tilpasset aktive idrætsudøvere.

På morgenmadsbuffeten finder du typisk:

- Havreflakes, havrefras, havregryn, hjemmelavet morgenmadsblanding, müsli, ymerdrys & fiberdrys
- Rosiner, mandler, diverse tørret frugt & bær
- Fedtfattige mejeriprodukter
- Hjemmebagt rugbrød, pålæg, skæreost, hjemmelavet marmelade, smør m.m

## Frokost

På ISI serverer vi en frokost med ernæringsmæssige sunde retter – sammensat i forhold til at være ung og aktiv. Udbuddet er bredt og varieret. Eleverne vil også blive udfordret på smag og sanser med nye og spændende retter. Det kunne være stenbiderrogn eller hvide asparges om foråret – svampe og grønkål om efteråret. For at udvide elevernes horisont, udfordre deres smagsløg og give dem indblik i årets gang i naturens spisekammer.

Frokosten kan typisk bestå af:

- Æn lun ret, eller anden "hovedret" som: suppe, pitabrød, lun pastaret, fyldte pandekager, fisk, frikadeller, gratiner, lasagne m.m.
- Kulhydratholdige salater/tilbehør som: kartofler, fuldkornspasta, spelt, linser, bælgfrugter, kikærter, fuldkornsbrød m.m.
- Årstidens grønt i form af sprøde, farverige salater og gnavegrønt.
- Kød pålæg/tilbehør
- Frisk fisk/fiskepålæg
- Hjemmebagt rugbrød/grovbrød
- Pestoer/tapenader/dressinger



## Aftensmaden

Aftensmaden på ISI er dagens varme måltid. Variationen er stor, og vi spiser efter sæson. Som regel magert kød og ofte frisk fisk. Buffeten er farverig og fyldt med sprøde grøntsager og lækker tilbehør.

Aftensmaden kan typisk bestå af:

- Kød i alle mulige variationer, som: steg, farsretter, gryderetter. Vi spiser fortrinsvis kylling, kalkun og magert svine-/okse- og kalvekød
- Kulhydratholdigt tilbehør som: kartoffel, ris, fuldkornspasta, bælgfrugter, kerner/linser/bælgfrugter, kikærter m.m.
- Grønt tilbehør, oftest i form af en salatbar med årstidens grøntsager
- Groft brød



## Mellemmåltider

Forfriskningen består typisk af:

- Frugt
- Mejeriprodukter som: koldskål/A38 med hindbær/græsk youghurt/skyr med drys/frugt
- Fuldkornsbrød/bananbrød/tørret frugtbrød m.m.
- Tørret frugt/nødder/müslibar/frugtpålæg
- Knækbrød/kiks med marmelade/honning/sesampasta/peanutbutter/nutella
- Madbrød/pizza-snegle/pølsehorn

Lejlighedsvis kage og andet sødt.

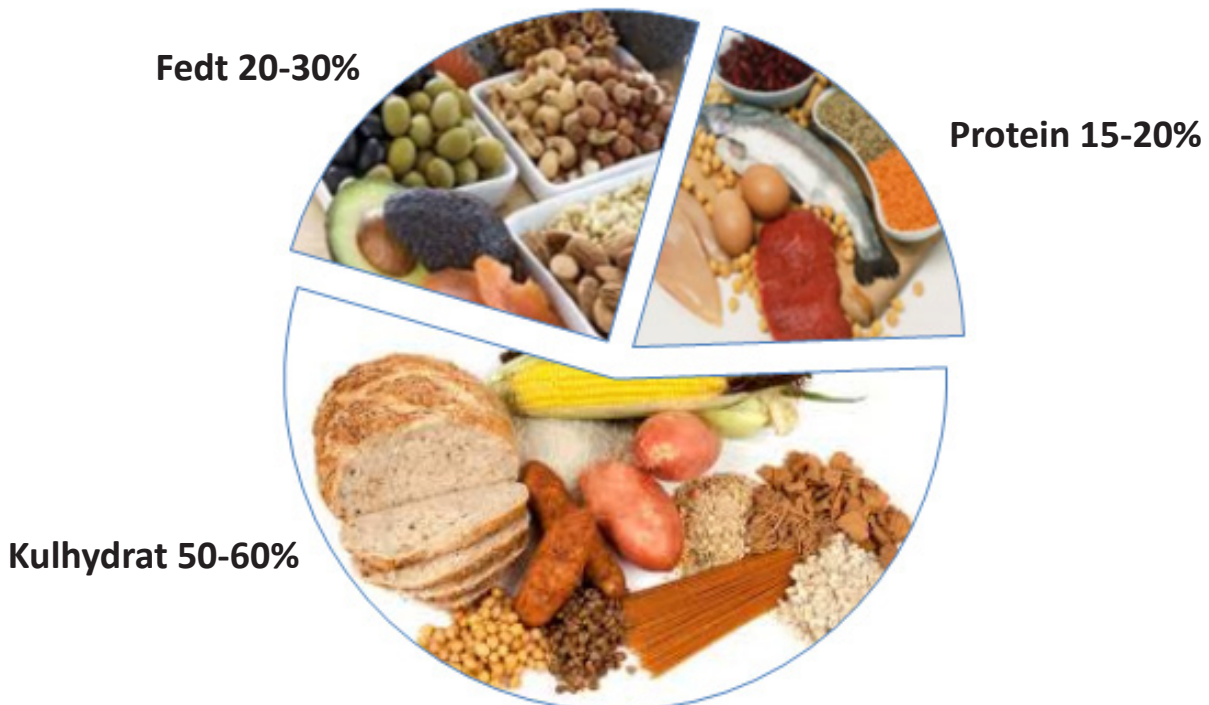
# EN KOST I BALANCE

Der er mange gode grunde til at have fokus på sammensætningen af kosten og være seriøs omkring sit valg af mad.

Kosten kan være den detalje, som giver den gode energi til at klare skole, træning og konkurrencer. Vi er langt fra alle ens, og vores indtag af energi er individuelt. Det afhænger af træningsintensiteten, kompositionen af vores krop og vores alder. Men ens for os alle er, at vi skal have nok af den rette mad, og fordelingen på tallerkenen skal være rigtig.

På ISI serverer vi måltider, der sikrer kulhydrater nok til at matche elevernes træningsprogram. Desuden prioriterer vi protein af høj kvalitet – for eksempel kød, fisk, fjerkræ og æg. Desuden råder vi også gerne eleverne til at spise en varieret sammensætning af protein og kulhydrater – for eksempel i form af mejeriprodukter.

Det er vigtigt, at eleverne ikke er "fedtforskrækkede". Vi må gerne spise fedt - det "gode fedt". På den måde får kroppen en masse energi og de livsnødvendige omega 3 fedtsyrer. Desuden sørger vi for masser af frugt og grønt, som bidrager med både kostfibre, vigtige vitaminer og mineraler.







### **Sukkerpolitik**

På ISI bruger vi ikke sukkerskåle. Desuden er det ikke muligt at købe slik eller sodavand på skolen.

### **Specialkost**

ISI Sportskøkken kan tage hensyn til behov for specialkost, der er lægefagligt begrundet f.eks. ved cøliaki eller laktoseintolerans.

Der produceres ikke kost af individuelle hensyn, som ikke er lægefagligt begrundet.

I vid udstrækning har elever mulighed for at tilgodese individuelle behov i den alsidige kost, som ISI Sportskøkken serverer.

Cøliaki eller laktoseintolerans bedes meddelt til skolen inden skolestart.





## Traditioner/højtider

Vi sætter pris på at spise efter højtider og gamle danske traditioner. Vi spiser marmorerede æg til påske, risengrød til jul og glæder os til sommer, hvor vi skal have asparges, danske sommerbær og nye kartofler.

## Tilsætningsstoffer og kemi

Vi laver vores mad fra bunden, fordi det smager bedst! Men også for at undgå unødige tilsætningsstoffer, kemi og for meget salt og sukker.

## Køkkenpersonalet

I køkkenet er vi glade for søde elever og masser af smil. Det er hyggeligt, at eleverne har deres gang omkring køkkenet og i spisesalen. Vi hjælper jer gerne og svarer på spørgsmål om maden og måltiderne.

## Spisesalen

Spisesalen er omdrejningspunktet for alle måltiderne på ISI. Spisesalen skal være hyggelig, og det er elevernes spisesal lige så meget, som det er køkkenets. Vi bestræber os på, at eleverne lærer om fællesskab gennem måltiderne, det at spise sammen og om værdien af at hjælpe hinanden og køkkenet med de praktiske opgaver i spisesalen. Derudover nyder vi, at eleverne har deres gang i spisesalen og bruger den til opholdsrum.



ISI Idrætsfriskole

*Guldminen*  
WE PLAY FOR GOLD



ISI Idrætsefterskole  
Lev drømmen



ISI Idrætshøjskole  
Idræt i blodet