

# Selvevaluering 2019

## Køkkenets rolle på Ågård Efterskole



ågård efterskole



## Indhold

Indledning .....	3
Metode .....	3
Værdigrundlag og formål .....	3
Køkkenet som en del af efterskolelivet og som en del af organisationen .....	4
Køkkentjans .....	4
<b>Elevtjanser – elevinddragelse</b> .....	4
<b>Elevsyn</b> .....	5
Køkkenets ”placering” i organisationen .....	5
Kosten .....	6
Økonomi .....	7
<b>Normering</b> .....	7
Spørgeskemaundersøgelse .....	7
<b>Spørgeskema elever</b> .....	7
<b>Morgenmad</b> .....	7
<b>Formiddagsforfriskning</b> .....	8
<b>Middagsmad</b> .....	9
<b>Eftermiddagsforfriskning</b> .....	10
<b>Aftensmad</b> .....	11
<b>Aftente</b> .....	13
<b>Madpakker</b> .....	13
<b>Variation og mulighed for at blive mæt</b> .....	14
<b>Ændring af kostvaner</b> .....	16
<b>Buffetservering</b> .....	17
<b>Bordservering</b> .....	18
<b>Spisesalen</b> .....	19
<b>Køkkentjans</b> .....	20
<b>Forældrebesvarelser</b> .....	21
<b>Mængden og sammensætning af mad/måltider</b> .....	22
<b>Ændring af kostvaner</b> .....	23
<b>Køkkentjans og elevinddragelse</b> .....	24
Konklusioner og pointer - TIL EFTERTANKE! .....	26
Udviklingspotentiale .....	26
<b>Elevinddragelse</b> .....	26
<b>Mad og dannelse</b> .....	27
<b>Bæredygtighed</b> .....	27

Hvor vil vi gribe fat? .....	27
Afslutning.....	28

## Indledning

Hvorfor køkkenet som selvevaluering?

Det er vores ønske at få lavet et grundigt eftersyn af vores praksis omkring vores køkken og dermed kaste lys på en vigtig del af efterskolelivet og samtidig også få talt om og beskrevet, hvordan køkkenet indgår som en væsentlig del af efterskoleprojektet og dannelsesopgaven.

Der er i tiden mange tendenser og bevægelser i vores samfund, der har bæredygtighed og FN's Verdensmål på dagsordenen og disse tanker er vi naturligvis også optaget af og ønsker at implementere i vores efterskolehverdag.

Hvordan sikrer vi os, at maden/køkkenet fortsat bliver ved med at være en del af dannelsesprocessen samtidig med at vi tager pejling på fremtiden?

Det er ønsket at denne evaluering kan være med til at sætte retning for denne bevægelse med et afsæt i vores nuværende praksis.

## Metode

I evalueringen indgår beskrivelser fra vores hjemmeside, indholdsplan og håndbog, der fortæller om vores praksis og derudover har vi lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt vores elever og forældre.

Alle besvarelserne har alle køkkenansatte gennemlæst og materialer har været genstand for en drøftelse med henblik på fremadrettet praksis. Der er udvalgt citater, der repræsenterer de forskellige besvarelser.

Vi har også afholdt en samtale blandt køkkenansatte for at indkredse køkkenets placering og betydning i organisationen.

## Værdigrundlag og formål

### Værdigrundlag:

Ågård Efterskoles værdigrundlag er et grundtvigsk livssyn.

På Ågård Efterskole sættes følgende ord i centrum for det grundtvigske livssyn:

Holdning, frisind og fællesskab.

Det grundtvigske livssyn anser det enkelte menneske for en dyrebar, ukrænkelig skabning, som har sit eget værd, og som kun kan virkeliggøre sit liv i fællesskab med andre.

Livet betragtes som en værdifuld forpligtelse for hvert enkelt menneske til at bruge sit eget værd til gavn for sig selv og andre i fællesskabet.

Det grundtvigske livssyn på Ågård Efterskole er naturligt forbundet med den grundtvigske kristendomsopfattelse, hvor det dobbelte kærlighedsbud, med kærligheden som drivkraft og glæden som grundtone, står i centrum.

### Formål

Ågård Efterskoles formål er at holde efterskole ud fra et Grundtvigsk livssyn, hvis overordnede mål er at give de unge mod på tilværelsen og styrke deres selvværd.

Skolen skal møde de unge med et værdisæt, der er forankret i kristendom og historie, give muligheder for at opleve glæden og styrken ved fællesskabet, blandt andet gennem fortælling, sang og gymnastik. For skolen er det vigtigt, at de unge tilgodeses fagligt, og at de udvikler sig til at blive selvstændige mennesker, der tør tage et ansvar og udvise respekt og forståelse for andre.

## Dannelse

Vi har i forbindelse med tidligere selvevaluering arbejdet med begrebet dannelse og har i den forbindelse opsat 8 læringsmål:

1. Blive klogere på sig selv
2. Tage ansvar over for fællesskaber
3. Vise omsorg for andre
4. Få øjnene op for nye interesser - nye verdener
5. Blive uddannelsesparat
6. Træffe valg og tage beslutninger
7. Acceptere andre og deres forskellighed
8. Deltage i samfundslivet

Disse mål indgår nu altid i vores udvalgsarbejde som en beskrivelse af formål, ide og indhold af vores arrangementer, emnedage og emneuger, og målene er et **udtryk for et elev- og dannelsessyn, der også gælder arbejdet i og med køkkenet**

## Køkkenet som en del af efterskolelivet og som en del af organisationen

### Køkkenets rolle i det daglige efterskoleliv

Køkkenet spiller en stor og vigtig rolle for efterskolelivet, idet køkkenet og spisesal er med til at danne ramme om det sociale liv ved de daglige måltider og arrangementer på skolen. Det er vigtigt, at køkkenet er et sted, hvor eleverne har lyst til at komme og hjælpe til med forskellige arbejdsopgaver.

Eleverne skal have en god spiseoplevelse og vi lægger vægt på et måltidsfællesskab, hvor vi ønsker at skabe en god stemning om indtagelsen af maden og vi fokuserer på, at maden serveres på en indbydende måde. I spisesalen sørger vi for at skabe en god og hyggelig ramme for måltiderne ved fx at have blomster på bordene og i den mørke tid og ved specielle lejligheder også levende lys.

Måltidet har også en dannelsesværdi og det betyder bl.a., at vi har fokus på bordskik og spiser med kniv og gaffel og inden den varme mad, synger vi til bords.

Eleverne har faste pladser og ved hvert bord udpeges en bordformand.

Morgenmad og aftensmad serveres som buffet, og den varme mad serveres ved bordene.

Der er mødepligt til de tre hovedmåltider, hvorimod de tre mellemmåltider er frivillige.

Til hovedmåltiderne spiser der altid voksne med.

## Køkkentjans

### Elevtjanser – elevinddragelse

Eleverne har på skift køkkentjans en uge af gangen, hvor de møder kl. 6.30 til 8.30 og hjælper ved tilberedning af morgenmad samt andet forefaldende arbejde.

Efter middagsmaden møder de kl. 12.45 – 13.30 og hjælper med opvasken og får vejledning til, hvordan de skal organisere aftensmaden, som de selv står for. Til aftensmaden møder de kl. 16.30 – 19.00 og følger deres instrukser samt en skriftlig køreplan for deres arbejde. Der er ingen køkkensansatte på arbejde i køkkenet i forbindelse med aftensmaden. Tilsynslærerne guider i spisesalen, men det er de fire elever, som har køkkentjans der fortæller om aftenens forløb til de ansatte i køkkenet næste morgen.

Om fredagen bliver der afholdt en mundtlig evaluering af elevens indsats og ugens arbejde, som videreformidles i skriftlig form til kontaktlæreren. Evalueringen indgår også som en del af beskrivelsen af eleven i efterskoleudtalelsen.

Desuden er der to elever, der søger for afrydning og oprydning af spisesal efter hvert måltid.

Vi er i det daglige lydhøre over for elevernes ønsker og ændringsforslag og i forbindelse med planlægning af lejlighedsweekender har eleverne muligheden for indtænke maden, som en del af weekendens arrangement/ tema.

Køkkenet laver altid madpakker til eleverne, når de er på tur ud af huset.

## Elevsyn

De ansatte i køkkenet udtrykker stor glæde ved at arbejde på en efterskole og dermed fortæller de også, at de viser interesse for eleverne og deres efterskoleophold og dannelsesprojekt.

Eleverne bliver mødt med oprigtig interesse og får en god fornemmelse for, at arbejdet i køkkenet er en vigtig del af dagligdagen. Samtidig bliver der også stillet krav og forventninger til eleverne – både til hvordan vi møder hinanden og hvordan vi løser de forskellige opgaver.

Der er altid elever, der gerne melder sig til ekstra tjanser, hvis vi har brug for det og det tolker vi på den måde, at mange elever oplever vigtigheden af køkkenets rolle i efterskolelivet – og man vil gerne bidrage til dette.

Hver fredag har de ansatte i køkkenet en evaluering/samtale med de elever, som har haft køkkentjans og denne evaluering gives til kontaktlærerne, som inddrager evalueringen i elevudtalelsen, som er en del af elevens Efterskolebevis.

De ansatte i køkkenet udviser respekt og interesse for den enkelte elev. De ansatte har et godt kendskab til skolens værdier og menneskesyn, hvilket afspejles på tydelig vis i dagligdagen.

## Køkkenets ”placering” i organisationen

På Ågård Efterskole har vi altid forsøgt at indtænke køkkenet som en væsentlig del af skolens kultur, og derfor sørger vi for, at der dagligt er mulighed for at skabe relationer og samtale på tværs af arbejdsfunktioner og også give de ikke pædagogisk ansatte medarbejdere mulighed for at følge med i efterskolelivet og føle sig som en væsentlig brik i dette.

### Nogle nedslag, som underbygger dette:

- Alle medarbejder får tildelt en computer og det forventes, at man hver dag læser intra og herunder dagbogen, som tilsynslærerne hver aften skriver
- Køkkenleder, pedel og sekretær deltager i det ugentlige lærermøde og alle medarbejdere får referat fra lærermødet
- Hele personalet deltager i vores ”Medbestyrarweekend” i november (pædagogisk weekend for ansatte og bestyrelse)
- Der holdes ugentlig møde mellem køkkenansatte og skolens ledelse for at få afklaret de kommende arrangementer og i øvrigt samtale om hvad der rører sig
- Alle ansatte og deres ægtefæller er inviteret til sommerfest og julefrokost
- Alle ansatte har mulighed for at deltage i Østrigsturen
- Alle ansatte i køkkenet deltager altid i Efterskoleregionens kursusdage
- Der afholdes hvert år MUS- samtaler (medarbejderudviklings- og trivselssamtaler) med ansatte i køkkenet og viceforstander/forstander
- 2 gange årligt holdes temaeftermiddage med ansatte i køkkenet og viceforstander, hvor trivsel og udvikling bl.a. er på dagsorden

- Hele personaleflokket arbejder med personprofiler og det er med til at give et fælles sprog og en forståelse for samarbejde og mennesketyper og det er et særdeles brugbart værktøj, når vi skal tale om trivsel og arbejdsglæde
- Skolens ledelse sørger hver dag for at komme i køkkenet således, at der kan samtales om både store og små oplevelser og udfordringer i dagligdagen.

## Kosten

### Kostpolitik (sidst formuleret 2012)

Kosten skal være indbydende, varieret og være med til at skabe glæde i hverdagen, og samtidig skal den være sund og velsmagende, så eleverne har lyst til at spise den, således at deres behov for energi og ernæring tilgodeses.

Måltiderne skal indeholde både nye og mere traditionelle retter, så smagshorizonten udvides.

Gennem vores syn på sundhed og ved planlægningen af kosten og dermed valg af råvarer og tilberedelsesmetoder pejler vi efter nedenstående råd og principper:

- Spis meget frugt og grønt
- Spis fisk og fiskepålæg – gerne flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spis groft
- Spar på sukkeret – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. om dagen

Kostplanlægningen skal også sikre en fornuftig og hensigtsmæssig indkøbspolitik.

### De enkelte måltider

Der serveres 6 måltider mad om dagen:

- Morgenmad
- Formiddagsforfriskning
- Middagsmad
- Eftermiddagsforfriskning
- Aftensmad
- Aftenforfriskning

Der er altid et frugt- og grønttilbud.

Vi serverer kun kage i forbindelse med fællesaftener, i weekeender eller ved specielle arrangementer.

### Individuelle hensyn

Der forsøges at tage individuelle hensyn og køkkenet laver diætkost efter en samtale mellem hjemmet og skolen/køkkenet.

## Økonomi

Vi har et kostbudget i 2019 på 2.109.000 kr. Dette udregnes efter en daglig kostpris på 43 kr. og 48.000 kostdage.

Køkkenlederen udregner dagligt/ugentlig antal kostdage og følger nøje prisudviklingen på markedet og opfølger hver måned budgettal.

Når vi sammenligner os med andre efterskoles økonomi og forbrug ligger vi den højeste 1/4 mht. indkøb af madvarer

## Normering

Tre fuldtidsansatte hvoraf køkkenlederen udgør den ene. Derudover en fuldtidsansat med hovedvægt på rengøring ca. 70 % og de resterende 30% i køkkenet.

Vi har bevidst valgt fuldtidsansatte, da vi har prioriteret muligheden for at skabe tætte relationer og tilknytning til efterskolelivet for de ansatte.

De ansattes årsnorm følger efterskolerytmen og de udtrykker alle stor glæde ved at deltage i fx gallamiddag, julefest, velkomst – og afslutningsdage mm.

## Spørgeskemaundersøgelse

Nedenstående er resultat af to spørgeskemaundersøgelser til hhv. elever og forældre foretaget i april måned 2019

94 elever ud af 136 besvarede spørgeskemaet hvilket svarer til 69%

75 forældre ud af 136 besvarede spørgeskemaet hvilket svarer til 55%

Antallet af besvarelser anses for at være fyldetsgørende for at kunne give et retning på vores selvevaluering.

KS har valgt kommentarer ud og forsøgt at indfange tendenser og variationer i udsagn

Køkkenpersonalet er bekendt med alle svar

### Spørgeskema elever

#### Morgenmad

Hvor ofte spiser du morgenmad?

[Flere detaljer](#)

● Altid	88
● Ofte	5
● Nogle gange	1
● Aldrig	0



### Elevekommentarer til morgenmaden

- Det er en utrolig god morgenmad. Der er masser af forskellige ting at vælge imellem og noget for enhver smag.
- Jeg ELSKER morgenmaden. Det er mit yndlings måltid på dagen.
- Der måtte godt være en dag med varm havregrød i løbet af de kolde måneder, eller bare lidt oftere
- Hvis der ellers skulle tilføjes kunne man tilføje pikantost og havrefras el. lign. morgenmadsprodukt.
- Jeg skifter, så jeg undgår at blive træt af at få det samme her dag. Enten en bolle med ost, banan eller marmelade eller skyr med honning, frugt og müsli.
- Morgenmaden er mega god, der er meget forskelligt at vælge imellem.
- Jeg synes, der er en fin variation af morgenmaden. Nu tager jeg selv brød til morgenmad, og jeg synes bestemt, der er en god variation af fx pålæg.
- God, men der kunne godt være mere forskelligt pålæg til bollerne
- Morgenmaden er god, fordi at der er frisk frugt og andre forskellige valgmuligheder
- Jeg synes der mangler juice til morgenmaden.
- Fint, kunne godt have nutella og cocco pops hver dag
- Rigtig god og stort udvalg af ske-mad. Det er rigtig godt, når bollerne er friskbagte og helt varme.
- Det undrer mig dog lidt at smørret er i indpakninger, da ret meget - både produkt og plastik - går til spilde, men det må vel være bedre end at have en fællessmør
- Det ville være dejligt med de gamle cornflakes.
- Den er meget god, så længe der er havregryn

### Opsamling/konklusion:

Det er dejligt, at så mange elever spiser morgenmad og der er meget stor tilfredshed med udvalget. Søndag har vi en "luksus udgave" af morgenmaden, hvor både juice, nutella og chokopops indgår. Variationen opleves god, selvom nogle nævner større og andet udvalg. Mht. smøremballagen vil vi prøve at se på andre muligheder

### Formiddagsforfriskning

Hvor ofte spiser du formiddagsforfriskning?

[Flere detaljer](#)

● Altid	45
● Ofte	35
● Nogle gange	12
● Aldrig	2



### Elevekommentarer til formiddagsforfriskningen

- Det er så lækkert med en bolle, da man begynder at blive en smule sulten ved 10-tiden. Jeres boller er meget ofte helt vildt lækre.
- Jeg synes, det er en rigtig fin forfriskning. Jeg kan godt lide variationen af brød og frugt.
- Det kunne være dejligt, hvis det var noget andet end bare boller, det går man lidt død i. Måske noget andet sundt og lækkert
- Hvis det er bolle tager jeg det altid. Ikke når det er rugbrød.

- Rigtig lækkert med en bolle, og så man jo altid selv have noget pålæg, hvis man ikke synes en bolle er spændene nok.
- Jeg synes at formiddagsforfriskningen er okay, jeg tager bare meget på af at få så meget brød, så ville ønske at der nogen gange var noget andet end brød.
- Der måtte godt være mere frugt/grønt
- Nogle gange er det lidt kedeligt når man altid får det samme. Et alternativ ku være en bolle med smør.
- Dejligt at have at køre på
- Det er rigtig fint. Dog bedst når der er chokoladeboller :-)
- Meget lækkert med bolle og æbler, pærer, vindruer, blommer
- Det er også en god ide at lave rugbrød. Men det er bare ikke helt det, man har så meget lyst til.
- Det er meget lækkert med en lun bolle til formiddagsforfriskning
- mumse mumse
- Det er dejligt at få lidt ekstra energi.

### Opsamling/konklusion:

Dejligt at så mange elever benytter sig af tilbuddet og der er stort set altid spist op.

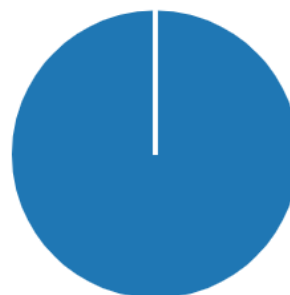
Nogle elever efterspørger større variation, men det samlede billede fortæller om stor tilfredshed og vi vil naturligvis være opmærksomme på at variation ofte gør noget godt.

## Middagsmad

Hvor ofte spiser du middagsmad?

[Flere detaljer](#)

● Altid	94
● Ofte	0
● Nogle gange	0
● Aldrig	0



## Elevekomentarar til middagsmaden

- Det er for det meste en god middagsmad! Det er sjældent vi får noget, som vi har fået før.
- Maden er altid sindsyg lækker
- Der bliver serveret noget forskelligt, det er dejligt. Der kunne godt være noget mere salat, og så man fik mere grønt.
- Må gerne være endnu mere vegetarisk/vegansk, da det smager godt og er godt for miljøet. Nok lidt mindre sovs og kartofler, da vi for en del af det og det er ikke det sundeste i verden.
- Middagsmaden er klart mit yndlingsmåltid her på Ågård. Det er altid nyt og spændende, og så kan jeg godt lide den måde, vi spiser på til middag ved bordene.
- Det er mega godt, at der er altid masser af mad og det er forskelligt
- En af de ting, jeg har lagt mærke til er, vi sjældent får den samme ret. Det kan jeg godt lide - det udvider ens horisont, når vi prøver noget nyt. "
- Lidt fed mad.
- Forfriskende med de lækre salater.
- Det er ret tit meget tung mad, det kunne være dejligt hvis man satte lidt mere fokus på salaten
- Middagsmaden er virkelig god. Hvis det kunne være muligt kunne det være lækkert med noget mere fisk og generelt retter uden kød.

- virkelig god
- Altid noget nyt over det, noget frisk, det rart
- Meget god! Jeg synes godt man kunne lave det sådan, at der var mere kød til den enkelte. Måske har det noget at gøre med at jeg er dreng og elsker kød. Men jeg synes bare, man kunne give mere sådan at det ikke kun var kartofler man sad og spiste, når vi fik bøf fx.
- Det er lækkert, og godt at det er så varierende. Ville ønske at kunne få nogle af opskrifterne.
- Vildt lækkert for det meste. Dog syntes jeg at der nogle gange bliver eksperimenteret lidt for meget med det, og det syntes jeg er lidt synd pga. madspild fordi der er mange der smider det ud hvis de ikke kan lide det. Men også bare at vi jo så mangler noget energi til resten af dagen.
- Fantastisk,
- Jeg synes nogle gange at jeg bliver glemt, da jeg har en allergi. Det kan være irriterende at jeg dermed selv skal være opmærksom på den mad jeg får, af fare for at der er gluten i
- Det er godt :)
- smager virkelig godt undtagen når det er stærkt mad
- God for det meste, ikke så meget når i eksperimenterer for meget
- Meget lækkert kunne ikke være bedre
- Det er godt vi for meget varieret
- fisk er ikke så rart
- Det er godt der er dessert i form af frugt. Det er noget i skal blive ved med at servere, da det er rigtig lækkert.

### Opsamling/konklusion:

Der er generelt stor tilfredshed med den varme middagsmad. Nogle kan lide de mange variationer og nogle kan bedst lide det traditionelle og det kendte.

Eleverne møder op med forskellige holdninger/vaner, men der er meget stor tilfredshed med vores madplan.

Nogle efterspørger mere grønt og kødfrie dage andre vil gerne have mere kød.

Vi kan gøre mere ud af fortællingen om maden, således at eleverne får et større kendskab til råvarer og de tanker der ligger bag valget af retterne

### Eftermiddagsforfriskning

Hvor ofte spiser du eftermiddagsforfriskning?

[Flere detaljer](#)

● Altid	18
● Ofte	26
● Nogle gange	42
● Aldrig	8



### Elevekommentarer til eftermiddagsforfriskningen

- Det er godt med en forfriskning om eftermiddagen, det er dog ikke så tit jeg er forbi. Når det er rugbrød, kommer det meget an på hvad der er i, for at man gider spise det - synes jeg. Altid godt der er grønt/ frugt til!
- Det er godt at der er rugbrød, det mætter!

- Der måtte godt være en større forfriskning om fredagen, da en kiks ikke er meget hvis man er sulten.
- Ellers kunne man godt blande rugbrødsadderne, så der er mulighed for at vælge mellem spegepølse, hamburgerryg el. leverpostej?"
- Det er tit det samme, det må gerne være noget andet
- Jeg har det fint med rugbrød, men jeg kan bare ikke lide smør, så jeg tager kun forfriskningen, når der er leverpostej. Men jeg synes, det er fint med grøntsagerne, der er der.
- Man har nogen gange lyst til rugbrød så det er ret dejligt.
- Dejligt at der er noget til de sultne
- Det er ikke altid jeg har lyst til rugbrød, måske flere grønsager?
- Jeg er bare ikke så fan af rugbrød og det eneste jeg kan li er når det er med leverpostej
- når der er leverpostej i rugbrødet, så må der gerne være mere i, de er meget tørre.
- Super, ekstra godt med chokoladeboller, men også rart at få en rugbrød, der mætter lidt mere
- Jeg er ikke den store fan af klapsammen rugbrød men en gang imellem tager jeg et par bider.
- Der måtte godt være mere frugt/grønt
- Godt boost til resten af dagen
- lidt kedelig. det er lækkert med rugbrød nogle gange.
- Jeg spiser ofte kun grøntsagen eller frugten der er der. Jeg spiser kun rugbrødet hvis jeg er rigtig sulten.
- den er også meget god, fint med brød.
- Fint med rugbrød - især leverpostej med agurk
- Hader rugbrød kunne godt være chokolade boller hver dag
- Det er også en god ide at lave rugbrød. Men det er bare ikke helt det man har så meget lyst til. "
- Det er godt at det er rugbrød så det også er noget som giver længerevarende energi
- Der må gerne være flere forskellige slags varianter.
- Det er selvfølgelig lidt kedeligt med rugbrødsadder, men det er jo det som giver bedst energi og mætter bedst, så det er ganske udemærket.
- Det er lidt forskelligt, men dejligt med muligheden
- Tilfredsstillende

### Opsamling/konklusion:

Eftermiddagsmåltidet et det måltid, der er mindst tilfredshed med. Kommentarer peger i retning af ønsket om større variation og evt. mulighed for beskrivelse af, hvad der serveres. En del elever fortæller også om, at de ikke bryder sig så meget om rugbrød og derfor fravælger den del af forfriskningen.

Som udgangspunkt vil vi fastholde de smurte rugbrødsklapsammen, men forsøge med forskellige slags en enkelte dag og gøre tydeligt hvad der er i de forskellige klapsammenmadder.

### Aftensmad

## Hvor ofte spiser du aftensmad?

[Flere detaljer](#)

● Altid	87
● Ofte	7
● Nogle gange	0
● Aldrig	0



### Elevekommentarer til aftensmaden

- Der er godt udvalg ved både varmt og koldt. Jeg syntes at det er dejligt at der er noget forskelligt ved koldt, for så får man mere lyst til at spise det
- Rugbrød er godt hvis man skal vokse:)
- Det er dejligt der er så meget forskelligt. Det lækkert.
- Hel fin! Dog synes jeg ofte der er kø i buffeten, som jeg ikke helt ved hvordan man kan undgå.
- Ellers er det dejligt at man både kan få salat, kold mad og varm mad - gerne tun/andet fisk mindst en gang om ugen :)
- Aftensmad er godt, men hvis man ikke kommer i god tid er alt det gode mad væk, og det er ret træls. Fx så er meget i salatbaren også væk.
- det er mega godt, der både er koldt og varmt og der er en masse ting man kan få og man bliver mæt
- Den er god. Det kolde bord har et godt udvalg
- Jeg spiser for det meste kun rugbrødsmadder, fordi jeg synes det bliver for meget at få varm mad to gange om dagen, men synes at aftensmaden er meget god, og også når man tager rugbrød der er meget forskelligt lækkert.
- Jeg synes den er fin, og det er en god måde at bruge resterne på.
- Jeg kan godt li at vi kan vælge mellem det kolde og det lune. Det er også fint at vi får rester.
- Salatbaren er virkeligt godt.
- Ligesom morgenmad er det dejligt, at man bare kan tage det man ønsker!
- Rigtig lækkert med rester fra middag, salat og brødbord. Det gør det nemmere at variere sin mad.
- Lækkert, selvom det er rester er det stadig rigtig lækkert og det fedt, at man selv lige kan smøre en mad
- Jeg tager meget sjældent af det varme fordi de at det kolde bord oftest virker mere tiltrækkende for mig.
- Jeg synes også at I er gode til, at lave maden om til nogle gode rester.
- Elsker den kolde buffet med rugbrød, det er lækkert, at der også bliver gjort noget ud af den , med mange forskellige ting.
- Der må gerne komme lidt mere forskelligt pålæg og måske sæt makrel og tun ud lidt oftere

### Opsamling/konklusion:

93% af eleverne spiser altid aftensmad og 7 % spiser ofte aftensmad, hvilket er høje og gode tal. Langt de fleste elever er meget tilfredse med udbuddet og er glade for muligheden for både koldt og lunt. Dejligt at en del elever bemærker at vi får spist resterne fra middagsmaden og således arbejdet for at formindske madspild.

Det er svært at undgå køen til aftensmadsbuffetten, selvom vi har glidende ankomst.

Aftentilsynslærerne skal hjælpe køkkentjanseløverne med, at der bliver fyldt op på buffeten, således at vi undgår, at der er oplevelsen af en "tom" buffet – der er næsten altid muligheder for at fylde op og der er altid mad som ikke bliver brugt.

## Aftente

### 1. Hvor ofte "spiser" du aftente?

[Flere detaljer](#)

● Altid	2
● Ofte	13
● Nogle gange	70
● Aldrig	9



### Elevekommentarer til aftente

- Jeg kan ekstra godt lide aftente når der er rejseost :))
- Jeg går nogle gange med til det, men så er det for hyggen, jeg vil helst undgå at spise så sent om aftenen. Men når jeg tager til det, ender jeg altid med at tage en bolle.
- Det er meget hyggeligt. Det er tit noget forskelligt
- Jeg kommer aldrig til aftente, fordi jeg glemmer, det er der, men det er fint, hvis man stadigvæk er lidt sulten.
- Det er ret hyggeligt og det er lækkert nogen gange med en aftenforfriskning.
- Jeg kan bare bedre lide at være i hallen om aftenen
- Godt for både de sultne, men også meget socialt at sidde og snakke sammen
- Det er super, hvis man bliver sulten hen på aftenen kan man jo bare tage til aftente.
- Mega hyggeligt, selvom man måske kun drikker en kop te eller kun tager en halv bolde
- Det er et super hyggeligt koncept som jeg synes I skal fortsætte med!
- Syntes det er en god ide, men det er ikke noget for mig
- Dejligt at man kan være social med mange på den måde!
- Det er kun, hvis jeg ikke har andet at lave eller er sulten.
- Det er meget hyggeligt og roligt at spise aftente og så er det lækkert at der også er noget at spise til såsom boller.
- Jeg elsker at sidde og få aftente - igen især når der er chokoladeboller! MUMSI MUMSI, siger jeg bare! Men nogle gange misser jeg også aftente, fordi man lige er ved noget andet hyggeligt om aftenen.
- det er som det skal være
- Det er fint med en bolle hvis man er lidt sulten
- Det har været godt, når jeg har været til det
- er der aldrig

### Opsamling/konklusion:

Aftente er det måltid, der er mindst søgning til, men de elever der kommer har en god stund. Cirka en gang om ugen er der fælleaften og her er det altid fælles forfriskning med saft/te og kage/frugt.

## Madpakker

### Elevekommentarer til madpakker

- Det er nogle VILDT gode madpakker! Man bliver altid mæt og det varierer meget hvad der er i madpakkerne. Selvfølgelig er der nogle ting, som man synes bedre om end andet, men det er en smagsag. Det er i hvert fald nogle gode madpakker, som hitter rigtig meget blandt os alle sammen.
- Virkelig god madpakke, der er mad til man bliver mæt og det er lækkert!
- Da der er mulighed for specialmad (uden dressing) og ofte en del forskelligt, har jeg næsten altid spist madpakkerne
- Jeg kunne også rigtig godt lide variationen af madpakkerne, og at man selv kunne "lave" sin egen madpakke, når vi fik dem. Jeg kan godt lide valget af madpakkerne både i form af sandwich, frugt og brød. Jeg bliver i hvert fald mæt af det.
- Det er virkelig nogen lækre madpakker vi får med, de er altid gode, og der er aldrig for lidt mad.
- Sindsyge madpakker, ik stop med dem!
- Det er nogen madpakker man har lyst til
- Verdens bedste madpakker
- det er noget af det man bare glæder sig til
- De er meget lækre. Det er de bedste madpakker i laver, fordi der både er nogle snacks men også noget sundt og mættende.
- Det er en velsignelse hver gang vi har fået madpakker i løbet af marts måned! De er bare lækre!
- Jeg kunne også godt have undværet dressingen nogle gange..."
- De mega lækre, det er dejligt at kunne mærke at køkkendamerne gør sig umage for at vi får noget godt at spise
- Jeg glemmer at spise, når jeg ikke for det serveret.
- Jeg synes, at det er luksus madpakker vi får!!! De er så gode - der er både sukker, energi og sunde sager i. Jeg er mere end tilfreds med madpakkerne - så gode! Nogle gange når jeg ikke lige at få spist det hele, fordi der er så meget, men så gemmer jeg det lidt til dagen efter i køleskabet :-)

### Opsamling/konklusion:

På Ågård Efterskole laver køkkenet altid madpakker til eleverne, når de er på tur. Det gør vi ud fra den holdning, at vi ønsker så mange som mulig får et godt måltid mad og samtidig også gøre lidt ekstra godt for eleverne.

Vi ved at det er en dyrere løsning, men prioriterer vores MADPAKKEHOLDNING!

Meget stor tilfredshed med vores koncept

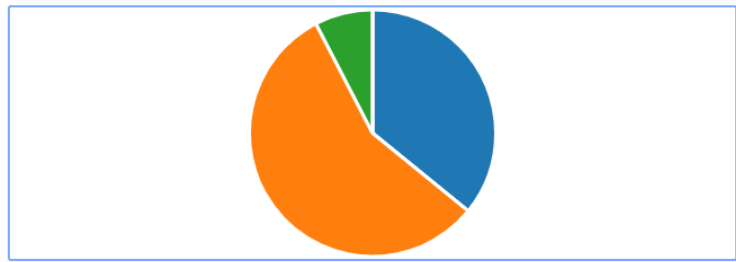
### Variation og mulighed for at blive mæt

Nedenstående to spørgsmål er stillet for at få afdækket tanker om variation og mængden af mad

### 13. I hvor høj grad oplever du variation af maden?

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> I meget høj grad	33
<span style="color: orange;">●</span> I høj grad	52
<span style="color: green;">●</span> I nogen grad	7
<span style="color: red;">●</span> I ringe grad	0



### 14. I hvor høj grad oplever du, at du kan blive mæt til de enkelte måltider?

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> I meget høj grad	56
<span style="color: orange;">●</span> I høj grad	32
<span style="color: green;">●</span> I nogen grad	6
<span style="color: red;">●</span> I ringe grad	0



### Elevekommentarer til oplevelsen af variation og mulighed for at blive mæt

- Jeg synes det er nemt at blive mæt af maden. Man opnår faktisk aldrig rigtig den følelse af, at man er sulten.
- Nogen gange er der ikke nok kød så man bliver nødt til at spise sygt mange kartofler.
- Det er noget som ligger tungt, men ikke alt for tungt - man kan godt holde ud at lave noget bagefter.
- har en dårlig vane med at tage for meget, men det er min egen skyld
- Jeg plejer altid at spise op til 2 portioner fordi, jeg dyrker så meget sport og bliver meget sulten. Jeg kommer tit til at spise lidt for meget, så jeg har lidt for meget i maven, når jeg går fra middag og aftensmad.
- bliver altid mæt
- Jeg er ofte mæt, maden ligger en god bund
- Jeg tror, jeg har fundet ud af, der er det mad, der er - men der nok til alle. Og når der er så stor variation af maden, er det svært at nå at få det hele (især aftensmaden). Men tanken om, jeg har fået noget godt mad og blevet mæt af det, gør ens dag bedre.
- Jeg spiser det jeg kan spise.
- Som sagt er det noget godt mad vi for, men nogle gange spiser man også bare for at spise.
- Nogen gange lidt for mæt, fordi vi får meget tung mad
- Jeg bliver altid mæt
- jeg synes måske at f.eks om onsdagen går der lang tid fra middag til aftensmad... så der må eftermiddagsforfriskningen gerne være større
- Jeg synes maden er god, hvis man spiser det, der bliver serveret, kan man sagtens blive mæt.
- Jeg bliver stort set altid mæt kan ikke komme på en gang hvor jeg ikke blev mæt
- Jeg når tit at blive sulten mellem middag og aftensmad om fredagen, især da vi havde suppe om fredagen.
- Man får ikke lyst til at tage en portion mere, når det kun er ren kartofler man skal spise, eller udelukkende salat.
- Jeg spiser hvad der bliver serveret/er også er der altid ekstra mad så man kan få en portion til
- Det er hovedsagligt fordi vi ikke har tid nok

- nogle gange hvor der kun er et styk kød til hver synes jeg ikke man formår at blive mæt.
- nogle gange smager det så godt at jeg spiser meget og ender med at få helt ondt i maven.
- Når man bliver mæt så er man altid mæt i langtid
- Jeg kunne godt bruge lidt mere tid til at spise middagsmad, det ikke altid jeg kan nå den anden portion som man gerne vil ha'.
- der er altid mad nok, man er ikke bange for at dø af sult ihvertfald.

### Opsamling/konklusion:

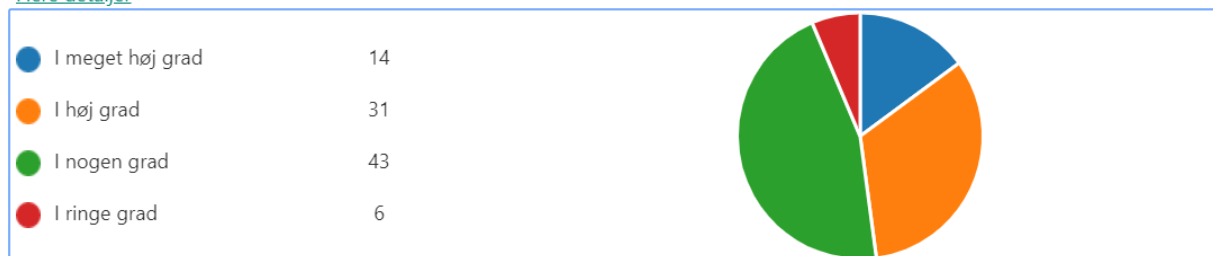
I lang overvejende grad (90% af besvarelserne) synes vores elever, at de kan blive mætte og de oplever stor variation

Nogle elever fremfører, at det kunne være dejligt med mere tid til at spise og andre nævner, at de fx onsdag og fredag oplever at der er langt tid mellem måltiderne.

### Ændring af kostvaner

16. I hvor høj grad har du ændret kostvaner, mens du har gået på Ågård Efterskole

[Flere detaljer](#)



### Elevekommentarer om deres kostvaner

- Spiser væsentlig mere, end jeg gjorde der hjemme.
- Jeg har ikke spist formiddags forfriskning før jeg kom på Ågård.
- Jeg spiser tit varm mad om aftenen, så jeg får 2x varm mad om dagen - det plejer jeg ikke.
- spiser mere salat til aftensmaden end jeg ville have gjort der hjemme og mere frugt.
- Det er mere varieret nu. Hjemme var det hurtigt bare lige at fikse noget hurtigt.
- Jeg spiser ikke helt det samme, da der jo ikke er det samme udvalg. Pga. øget aktivitetsniveau spiser jeg også en lille smule mere + oftere.
- I meget høj grad i den forstand at jeg spiser mere usundt (til de obligatoriske måltider) end jeg gjorde/gør derhjemme.
- spiser flere forskellige ting og prøve at smage nye ting
- Det eneste, jeg kan komme i tanke om er, jeg spiser mere salat / grøntsager, end jeg gjorde før jeg kom på Ågård.
- Jeg spiser mere til hovedmåltiderne, og spiser knap så mange snacks indimellem
- Jeg er begyndt at spise flere ting som jeg ikke har kunnet spise - mindre kræsen.
- Jeg har aldrig spist så meget som jeg gør nu
- "Jeg får ikke de samme retter som jeg får derhjemme
- Spiser flere grøntsager
- jeg spiser faktisk mere usundt end der hjemme men det måske fordi at derhjemme er det nemmere at tage et stykke knækbrød hvor her er det nemmest at købe usundt i brugsen.
- Spiser ikke så meget fuldkorn som der hjemme ift brød og rugbrød
- Jeg spiser mere rugbrød og ikke så meget hvidt brød

- "jeg er stoppet med at gå i brugsen og bruge penge, min morgenmad er sund, og jeg motionere mere
- spiser mindre sukker
- Jeg spiser mere svine- og oksekød. Jeg spiser generelt set mere frugt.
- Jeg er begyndt at spise fisk
- Jeg spiser mindre kød, og generelt mindre mad synes jeg.
- Jeg er begyndt at spise sundere fordi at man ikke skal bruge tid på at lave maden selv.
- Spiser noget mere både til måltiderne men også slik på værelset. Spiser mere salat
- jeg har ikke ændret kostvaner
- Jeg får mindre salat
- Jeg spiser mere og mere usundt
- spiser meget sundere (mere salat)
- Jeg spiser mere regelmæssigt end jeg gjorde før og jeg bliver også mere mæt/spiser mere.
- Også brød til morgenmad, varmt mad til frokost og rugbrød til aftensmad.
- Er blevet bedre til at variere min kost
- Jeg spiser meget mere varieret og meget flere forskellig madvarer end jeg gjorde før. Jeg er også begyndt at spise både morgenmad og aftensmad, hvilket jeg ikke plejede at gøre hver dag
- Nu spiser jeg altid 1-2/3 stk frugt om dagen, og flere grøntsager udover det der kommer i den varme mad.
- Jeg spiser mere, og bliver mæt til hvert måltid.
- Jeg får noget mere sundt end det jeg ville få derhjemme
- meget mindre kræsen på mange punkter, har lært at spise f.eks. kartofler og havregryn.
- jeg spiser mere rugbrød og mere varieret

### Opsamling/konklusion:

49% svarer at de i høj grad eller meget høj grad har ændret kostvaner og 46% svarer i nogen grad Kun 6% fortæller, at de ikke har ændret kostvaner.

Ud af besvarelserne fremgår det at størsteparten har ændret kostvaner til det bedre – dvs spiser mere frugt og grønt og mere varieret og mere regelmæssigt

Nogle af besvarelserne beretter også om ændring på en dårlig måde dvs. spiser mere usundt og fed mad og spiser mere. Fra nogle besvarelser fremgår det også, at der hyggespises på værelser/i lejligheder, hvilket også kan være medvirkende til en vægtstigning.

Vi har ikke nogle besvarelser, der fortæller os om, hvorvidt og hvor meget elever har øget deres vægt, mens de er elev her på skolen. I faget KOS foretages en vejning ved skolestart og igen ved skoleafslutning, men det er tal, som kun den enkelte elev forholder sig til.

### Buffetservering

#### Morgenmad og aftensmad er buffet. Hvilke tanker gør du dig om det?

- Det er godt
- Tænker det er fint med de to måltider. Man kommer på forskellige tidspunkter, og derfor er køen også mere "løbende" forhold til hvis det var til middag, hvor vi har fælles start.
- Det er okay fordi så kan man lige selv vælge om man skal have rugbrød eller varm mad.
- At det fungerer rigtig godt og der er nok til alle
- Det er meget passende til morgenmad. Aftensmad er jeg også rigtig glad for.
- "Det er rart, så man ikke skal vente på nogen, da vi er klar på forskellige tid om morgenen + aftenen.
- Man kan også selv vælge hvad man vil have, så man kan opfylde sit eget behov, hvilket er helt perfekt."

- Det er fint især om morgenen, hvor det er meget forskelligt, hvad man lige har lyst til, og hvor meget man kan spise. Aftensmad fungerer også fint, der er bare ofte meget kø på nogle tidspunkter.
- det er fint til aften fordi folk kommer løbende men til morgen er der lidt kø men det går hurtigt så det er okay
- Det er lækkert, også fordi man selv kan vælge hvad man ønsker.
- Det er rart. Man er mere fri
- Det fungerer også godt, for man har et lidt større udvalg
- fortsæt sådan
- Jeg kan rigtig godt lide at der er frie pladser til morgenmad og det er "løbende", synes det er rart at man sådan selv kan organisere sin tid. Og det samme gælder til aftensmaden.
- Det er rart selv at kunne bestemme hvornår man vil spise
- tænker ikke over det, jeg syntes at det fungerer
- Jeg kan godt lide at måltiderne er forskellige. En buffet er en god ide da man kan tage hvad man vil.
- Syntes jeg er godt
- Det er helt vildt rart at kunne få lov til selv at vælge plads til morgenmad. Helt klart noget man kunne eksperimentere med om aftenen også.
- Jeg kan godt lide variationen af tag selv og bordsservering
- "Det er rigtig rart at man til morgenmad kan sidde sammen med sin lejlighed (i sær i starten af året) eller hvem man lige vil

### Opsamling/konklusion:

Det fremgår tydeligt af besvarelserne at eleverne er glade for buffetsservering morgen og aften. Muligheden for selv at kunne vælge sin mad samt det, at man løbende kan starte måltidet er dejligt, om end nogle også problematiserer køen ved aftensmåltidet.

### Bordsservering

#### Middagsmaden er bordsservering, hvilke tanker gør du dig om det?

- Det er meget rart! man oplever en helt anden ro, forhold til morgen og aften. Alle spiser ca. samme tid i stedet for man skal stå i kø og vente.
- Det er dejligt fordi man kan ikke lige overskue og hente noget oppe på buffet-bordet.
- Jeg syntes det er dejligt at samles om det
- Det giver en god ro og det er hyggeligt
- Jeg synes det er rart. Det er noget andet at maden allerede står på bordet, end når det er buffet.
- Det ville tage alt for lang tid med buffet - og det er også virkelig hyggeligt. Alle har også fri på samme tid, så
- Det er mit yndlingsmåltid både pga. maden men også netop den måde det foregår på. Det er behageligt, og man ved, hvad man går ind til.
- Jeg synes, det er hyggeligt, at vi sidder helt stille og roligt ved bordet, uden der hele tiden er nogen, der går til og fra bordet. Men det minder også meget om den måde, familier spiser på - maden på bordet og vi er samlet. Det gør også, vi kan komme til at snakke med hinanden på en anden måde.
- Synes det er godt vi ikke skal rejse os og man kan gå efter beskeder. Man føler man har god tid, og man kan sidde og snakke hvor alle ved bordet er der - det er hyggeligt.
- Der er godt og det gir lidt ro midt på dagen
- Jeg elsker at vi kan have en måltid hvor vi alle sammen er sammen, uden vi skal rende frem og tilbage for at få mad. Det giver et bedre fælleskab ved bordet.
- Fortsæt sådan
- Rigtig hyggeligt at man kan sidde der som en slags familie

- Det gør det meget mere hjemligt og man for meget mere ud af dem man spiser sammen med
- Det er dejligt da der er kæmpe forskel på at få det serveret på bordet istedet for at skulle op og hente mad.
- Syntes det er rart, fordi så er alle samlet og kan spise sammen
- Synes at det er godt at der er mad på hvert bord, så bliver det ikke så rodet.
- Det er fedt, jeg føler mig lidt special og heldig fordi det er ikke alle der får det ligeså lækkert som os
- Det er super fint at gøre det på den måde! Så er man også lidt taknemlig for det på en anden måde.

### Opsamling/konklusion:

Lang overvejende holdning til at bordservering kan noget andet end buffet og det er helt tydeligt, at besvarelserne fortæller, at bordservering skaber værdi omkring fællesskabet – ikke kun om selve måltidet, men også et øget kendskab til hinanden.

## Spisesalen

23. I hvor høj grad oplever du, at spisesalen er et rart sted at komme og opholde sig?

[Flere detaljer](#)

● Særdeles høj grad	56
● Meget høj grad	32
● Høj grad	4
● Ringe grad	1



24. I hvor høj grad er du glad for faste pladser og skift af bordplan?

[Flere detaljer](#)

● Særdeles høj grad	52
● Meget høj grad	30
● Høj grad	9
● Ringe grad	1



### Gode råd/kommentarer til, hvordan vi organiserer os i spisesalen

- Det kører rigtig godt! Alt er godt organiseret og det er nogle dygtige køkkenpiger!
- Jeg synes I skal beholde den måde som det er på nu.
- Det kunne være rart, hvis vi sad ved vores bord i lidt længere tid
- "Jeg synes, at det fungerer godt. Det er rart, at man har en fast plads, og dermed kommer til at snakke med andre, og danne nye relationer.
- Jeg synes det er godt, men måske bare prøve at eleverne får en længere pause ved middagsmaden så at tænke på noget andet.
- Blive ved med at blande folk - kunne evt. have flere dage om året hvor lejligheden spiser sammen.
- at om morgenen skulle man sidde sammen med sin lejlighed
- Måske stille bordene på en ny måde.
- Jeg synes at bordplanen godt kunne skifte lidt oftere, så man når at have flere borde og nå at snakke med flere, for 10 uger er rigtig lang tid.

- prøv en ny opsætning/ opstilling af bordene fx flere borde sat sammen. prøv at mal/style det mere moderne, der lidt gammeldags fx med gardiner som i lejlighederne
- Man kan passende beholde den nuværende organisation

### Opsamling/konklusion:

Overvejende tilfredshed med sådan som det fungerer. Det er tydeligt at eleverne har øje for at faste pladser gør noget godt både for den enkelte og for fællesskabet.

### Køkkentjans

20. Hvor vigtigt er det, at man som elev har køkkentjans og dermed får indsigt/ansvar for bespisningen?

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> Særdeles vigtig	34
<span style="color: orange;">●</span> Meget vigtig	35
<span style="color: green;">●</span> Vigtig	21
<span style="color: red;">●</span> Ikke vigtig	2



21. Mængden af køkkentjans – både ugentlig og i weekend - er det passende?

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> Meget passende	44
<span style="color: orange;">●</span> Passende	43
<span style="color: green;">●</span> For meget	6



### Gode råd til fremtidig elevinddragelse i køkkenarbejdet

- Synes det er fint:)
- Synes det er mega fedt at komme ud at hjælpe og få et indblik i køkkenet
- Jeg synes det fungerer fint som det er nu
- " jeg synes, det er fint på den måde, vi gør nu - især aftensmaden: Der bliver nogen i hvert fald sat på en prøve, når det gælder effektivitet og ansvar.
- hjælpe med at lave mad i køkkenet i stedet for kun at vaske op og lave forfriskning.
- Jeg synes det er helt fint sådan, som vi gør det nu da man hjælper til med opvask og dække op hvilket er perfekt. Man lærer lidt om sådan hvordan man skal "begå" sig i et køkken.
- jeg tænker et af måltiderne kan køkkentjansen bestemme
- Hvis det er muligt så måtte de godt være med til at forberede/lave mere mad
- Jeg synes allerede at i kører med et rigtig fint system :)
- Måske se den måde I laver maden på
- En lille pause efter køkkentjans, for det er hårdt i længden slet ikke at have pause i en hel uge.
- Synes at eleverne burde være med til at lave mere mad og blive udfordret på den måde i stedet for bare at tage opvasken og smøre rugbrød...

- Gøre sådan at vi kan sove lidt længere, det er meget trættende. at lærerne tager hensyn til at man køkkentjans, for det bliver meget svært at have overskud til at få lavet sine lektier nå man er så træt og ikke de samme pauser.
- Det er en fint måde det bliver gjort på.
- Lyt til eleverne - nogle vil meget gerne have køkkentjans mens andre ikke vil.
- Det er meget de samme elever der får weekend køkkentjanserne.
- Køkkentjans er godt men at man godt kunne bruge nogle flere pauser når man har køkkentjans
- Jeg har ingen råd, jeg syntes det fungere på bedste optimale måde.
- Blive ved med at tage det i værelseskammerater så man er sikker på at man har en man kan snakke med.

### Opsamling/konklusion:

Stor tilfredshed med vores ordning

Nogle ønsker mere inddragelse og medbestemmelse og nogle giver udtryk for at det er hårdt at være i køkkenet og ønsker derfor flere pauser

I weekenderne, når der er lejlighedsweekend, er det eleverne selv der bestemmer, hvem der skal have køkkentjans.

Når vi har lejlighedsweekender er der altid mulighed for et eleverne kan være med til at ønske menuen, således at maden kan indgå som en del af deres tema.

Det er også vigtigt at pointere, at der altid er personale i køkkenet både lørdag og søndag

## Forældrebesvarelser

## Mængden og sammensætning af mad/måltider

### 3. I hvor høj grad oplever du, at dit barn benytter sig af alle 6 måltider på skolen?

[Flere detaljer](#)

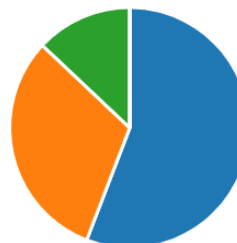
<span style="color: blue;">●</span> I særdeles høj grad	31
<span style="color: orange;">●</span> I meget høj grad	35
<span style="color: green;">●</span> I høj grad	6
<span style="color: red;">●</span> I nogen grad	4
<span style="color: purple;">●</span> I ringe grad	0



### 1. I hvor høj grad oplever du at dit barn får sit daglige energiforbrug dækket gennem skolens kost

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> I særdeles høj grad	43
<span style="color: orange;">●</span> I meget høj grad	24
<span style="color: green;">●</span> I høj grad	10
<span style="color: red;">●</span> I nogen grad	0
<span style="color: purple;">●</span> I ringe grad	0



## Forældrekommentar til spørgsmål ang. daglig energiforbrug og udbud af måltider

- Det stemmer fint overens. Specielt har jeg hørt store roser om de lækre madpakker når I er til gymnastikopvisninger. De har fint med energi af jeres mad.
- Jeg oplever de unge mennesker er meget sultne fredag eftermiddag når de går på weekend. Måske en lille servering før fredagssang?
- Der er et højt aktivitetsniveau på skolen, hvilket kræver sund kost og muligheden for hyppige måltider. Et stort plus er, at køkkenpersonalet søger for gode madpakker, når elverne er på tur, således at alle får noget at spise. Hvis eleverne selv skulle lave madpakker, var det måske ikke alle, der vil få det gjort, derved vil der måske blive indtaget mere fastfood eller intet.
- Meget alsidig og varieret kost - I får altid roser af vores unge mand
- Vores dreng giver udtryk for et særdeles godt og alsidige måltider, meget delikat tilberedt. Han har aldrig gået sulten fra borde, så der er mad nok. Blot hygger de også gerne i lejligheden med slik og lidt sodavand af og til - tænker sidste to ting primært er vane end mangel på mad.
- Svært at svare på, men hun fortæller I laver godt mad og forventer derfor at hun får dækket energiforbrug ind. Hun har aldrig nævnt at der er for lidt mad, eller manglende mellem måltider.
- Køkkenet får kun ros her hjemme hos os. Vi hører kun hvor gode I er til at finde på mange forskellige retter, der er altid nok af maden og så de fantastiske madpakker i smører. Det er topkarakter 🍌
- Min datter oplever, at hun ikke får så nærende mad. Måske det er fordi, at hun har brug for glutenfri kost
- Vores søn roser maden - altid lækker og varieret. Sunde mellemmåltider. Får det han har brug for. Altid mad nok.

- "Synes det er super, at der er flere valg muligheder til aftensmaden.
- hører aldrig at han mangler noget
- Meget god kvalitet og mængde samt variation
- Ved det ikke rigtigt, hun fortæller ikke om det herhjemme. Men hun beder om at få lidt snacks derned. fx knækbrød smøreost m.m
- Måltider er fint tilrettelagt til deres forbrænding 🍌👍
- Min datter får nok endnu mere at spise på Ågård (og det er god mad) end hun er vant til. Så hun får i hvert fald nok af kalorier. Nogen gange ryger der vist også lidt lækkerier fra købmanden indenbords i weekender og aftener.

### Opsamling/konklusion:

70% af besvarelserne fortæller at forældrene oplever, at deres barn benytter sig af måltidstilbuddet og 71% oplever at deres barn får dækket deres energitilbud.

Tallene viser en stor tilfredshed med vores udbud og valg af den daglige kost

Der er grund til at være opmærksom på vores tilbud de dage, hvor vi har anden servering eller vi har andre tidspunkter end den traditionelle fx suppedag fredag.

Der er svært ved at vide hvor meget eleverne hyggespiser i deres fritid og hvilke vaner de får lavet i deres forskellige efterskolefællesskaber.

Der er alt mulig grund til at vi gennem undervisning og samtale skal være opmærksom på kostvaner. Det sker allerede nu gennem faget Krop Og Sundhed, men vi skal til stadighed evaluere og justere hvordan vi kan være med til at skabe refleksion og øget bevidsthed om vaner.

Eleverne har en meget god kontakt til personalet i køkkenet og vi skal huske, at denne gode kontakt også skal/kan bruges til at tale med vaner og oplevelser med maden – både de positive og de kritiske.

### Ændring af kostvaner

6. I hvor høj grad oplever du forandringer i dit barns kostvaner, mens han/hun har gået på efterskole?

[Flere detaljer](#)

● I særdeles høj grad	5
● I meget høj grad	15
● I høj grad	19
● I nogen grad	30
● I ringe grad	10



### Forældre kommentarer til kostforandringer

- Bevidste om sunde råvarer og nye opskrifter. Ikke lært nye kundskaber
- I ringe grad, da hun ikke er kræsen i forvejen 😊
- Spiser mere varieret!
- "Blevet bedre og vil spise da det bliver gjort som fællesskab, god stabil dansk mad som vores barn udtrykker det.
- Bedre koncentration og mere fornuftig energi."
- Jeg synes at min datter desværre spiser en del slik og chips - men hun spiser samtidig også sundt og varieret. Heldigvis er efterskoleopholdet forbundet med en del motion, så det har ikke bon'et ud

som et plus i vægten. Men ingen tvivl om at vanerne der er opstået med ekstra slik og chips skal lægges væk når hun kommer hjem!!

- Jeg oplever, at skole serverer alsidig og sund kost, hvilket er i sammenlignelig med vores måde at leve på.
- "Ikke så kræsen længere og bliver udfordret på at smage nyt
- MEN der er for kort tid til at nyde den dejlige mad - det skal gå stærkt ift tiden afsat "
- Er blevet meget mere åben for at smage på nye retter - hvem havde tænkt at broccoli (-fad) og bagte bønner (?) skulle blive favoritter.
- Vi spiser selv sundt og varieret, men vi kan nok spore en lidt bredere smag
- " Køkkenet laver rigtig meget smagfuldt mad, hvilket har åbnet op for automatisk at smage på retter, der hvis det havde været hjemmefronten, at han ville være gået mere forsigtigt til. "
- Min søn spiser ikke mere end det han er sulten til og jeg tror han har sine vaner.
- Jeg tror, hun er begyndt at spise sundere og mere varieret - at hun ikke er kræsen overhovedet.
- Jeg har ingen kendskab til om vores datter spiser de 6 måltider i løbet af dagen. "
- Min datter har altid været meget kræsen, men det er der blevet lavet om på. Sidst hun var hjemme, konstaterede hun, at det er, fordi maden smager meget bedre på Ågård :-)
- Jeg får absolut ingen information, fra min søn, om disse forhold i køkkenet. Eneste information som er kommet igennem min drengs snørklede hjerne er: Maden er god!!! Derfor er det umuligt at svare på alle spørgsmål. (Så tanken kom - er dette spørgeskema en aprils...)
- Spørgsmålene er svære at svare på, da jeg ikke er klar over, om han benytter sig af alle måltider og om hvordan hans viden er eller har ændret sig ift. til kost. Vi er rimelig bevidste om kosten herhjemme i forvejen. Men han synes I får god mad 😊👋
- Han har mere brug for mellemmåltider end tidligere. Er blevet mere bevidst om sundhed og hvad kroppen/hovedet har brug for.
- Kan stadig godt lide fast food, men er mere bevidst om sund kost
- Mit barn har mere fokus på mad der mætter
- Spiser mere = vægtøgning
- mit barn var inden ret bevidst om hvad hun spiste og hvad der var sundt, så bare dejligt at hun har kunnet holde fast i det på Ågaard kost.
- Dejligt at kosten er så alsidigt, kan høre på min søn er madhorisonten blevet en del udvidet. Stor ros til jer for det altid lækre mad som han siger!
- Spiser mere = vægtøgning

### Opsamling/konklusion:

21 % oplever at deres barn har ændret kostvaner i meget høj grad eller i særdels høj grad

52 % oplever at deres barn har ændret kostvaner i høj grad eller og nogen grad

11% oplever at deres barn i ringe grad har ændret kostvaner

Ud fra forældrekommentarerne kan vi ikke udlede, præcis hvor mange, der har fået dårligere kostvaner eller forbedret/udviklet deres kostvaner i sundere og mere bevidst retning. Kommentarerne peger dog i retning af at mange har fået en bredere og sundere bevidsthed om kost og kostvaner.

Vi kan ikke udlede af ovenstående hvorvidt hyggemåltider på værelser og i fritid er med til at påvirke billedet, men besvarelserne peger på, at vi til stadighed skal arbejde med viden om kost og vaner.

### Køkkentjans og elevinddragelse

. I hvor høj grad oplever du at dit barn får indsigt og viden/erfaring med madproduktion gennem sit efterskoleophold på Ågård?

[Flere detaljer](#)

<span style="color: blue;">●</span> I særdeles høj grad	4
<span style="color: orange;">●</span> I meget høj grad	23
<span style="color: green;">●</span> I høj grad	34
<span style="color: red;">●</span> I nogen grad	13
<span style="color: purple;">●</span> I ringe grad	1



### Forældres gode råd til fremtidig inddragelse af elever i skolens køkken

- Fortsæt med køkkentjans. Måske ikke til morgenmad, da nogle har udtalt, at de ikke kan nå noget bad og div klargøring.
- "Elveren er ""forkælet"" med madpakker, de kan evt. på skift i lejlighederne være med til at lave madpakkerne.
- At de elever, der er interesseret i køkkenarbejde/madlavning frivilligt kan være i ""praktik"" en uge i køkkenet."
- Nuværende niveau er passende medmindre nogle ønsker mere a la valgdag
- Det er vigtigt, at eleverne får kendskab til arbejdsgangen i køkkenet; lærer køkkenpersonalet at kende og sætter pris på det arbejde, de udfører i hverdagen.
- I gør det super godt. At have køkken tjans er ikke nødvendigvis en pligt, men man ser det som en helhed af det at være på efterskole. Passende inddragelse af eleverne. Flot I formår at opdrage på dem alle og give gode køkkenfif videre. Så rådet er bliv ved som I allerede gør. :-)
- Jeg vil lige anerkende den mad vi som forældre er blevet bispist med, det har været godt og vi er imponeret. Tak.
- Jeg synes at det er et godt fokus, at man på skift sørger for et bord. (bordformand) Det er også godt, at de ser, hvad der foregår i køkkenet, idet man får større ejerskab for det samt respekten for maden samt personalet.
- Jeg er den holdning og man ikke må tage elever ud af undervisningen pga. køkkentjans, idet indlæringen er vigtig.
- Hvis fx hver mandag var lejligheds valgt middagsmad. Dvs at det på skift var lejlighederne der skulle finde ud af hvad menuen skulle være denne dag til middag.
- Det kan anses for at være en væsentlig del af dannelsen, at de også deltager i selve madlavningen - og ikke kun praktiske gøremål. Men måske gør de allerede det:-)
- Det kunne være med udgangspunkt i forskellige landes madtraditioner og samtidigt kunne inddrages læring om landet, dets kultur, madens oprindelse og betydning, også for kroppen i forhold til helbred/sundhed."
- I gør det godt
- Dele opskrifter ud af dagens ret, kærnemælkshorn osv, så vi sammen kan lave det når de er hjemme.
- Måske lave en lille køkkenhave!
- De kunne sagtens hjælpe med mere af det praktiske og fysiske arbejde
- Super med køkkentjanser!

### Opsamling/konklusion:

65% af forældrebesvarelser fortæller at deres barn i høj grad, meget høj grad eller særdeles høj grad får indsigt i de arbejdsopgaver der skal løses for at vi hver dag kan få skabt både gode rammer til vores måltider og få produceret maden.

Vi har foretaget det valg, at eleverne ikke deltager i den egentlige madproduktion, men i større grad får indsigt i de forskellige arbejdsopgaver der er i køkkenet og samtidig også får ansvar omkring organisering af aftensmad, da der ikke er køkkenpersonale i køkkenet på dette tidspunkt.

## Konklusioner og pointer - TIL EFTERTANKE!

Ovenstående materiale fortæller, at vi har en stor tilfredshed med måltiderne på Ågård Efterskole, og der udtrykkes glæde ved oplevelsen af de daglige måltider.

Der er også meget stor tilfredshed omkring organiseringen af måltiderne, og de rammer vi skaber for måltidsfællesskaber i vores spisesal.

Vores personale i køkkenet er i særdeles høj grad fundament for, at vi kan få disse tilbagemeldinger. Køkkenpersonalets indlevelse, glæde og engagement er vigtige faktorer, der sætter kurs og retning for vores daglige oplevelse af måltider og stemning i både spisesal og køkken.

Det er tydeligt, at skolens værdier samt elev- og dannelsessyn hver dag virkeliggøres i mødet med vores elever og ansatte i køkkenet.

Det er således nedenstående uddrag fra skolens Værdigrundlag, formål og dannelsesmål, der fremstår tydeligst, når vi skal kaste lys på "Køkkenets rolle på Ågård Efterskole".

*Livet betragtes som en værdifuld forpligtelse for hvert enkelt menneske til at bruge sit eget værd til gavn for sig selv og andre i fællesskabet.*

*.....hvis overordnede mål er at give de unge mod på tilværelsen og styrke deres selvværd.*

*.....at de udvikler sig til at blive selvstændige mennesker, der tør tage et ansvar og udvise respekt og forståelse for andre.*

*Gennem deltagelsen i køkkenets arbejde har eleverne mulighed for at gøre sig erfaringer, der giver viden og indsigt til at*

- 1. Blive klogere på sig selv*
- 2. Tage ansvar over for fællesskaber*
- 3. Deltage i samfundslivet*

## Udviklingspotentiale

Og hvad er det så, vi kan og skal arbejde videre med?

### Elevinddragelse

Vi har et meget aktivt weekendliv på Ågård Efterskole, hvor det almindelige er at mellem 70 og 90 elever bliver på skolen. I weekenden kræser vi om eleverne, både til de enkelte måltider og også i muligheden for at den lejlighed, som har lejlighedsweekend i samarbejde med køkkenet er med til at fastsætte menuen.

Hvorvidt eleverne i endnu højere grad skal være en del af madproduktion og dermed tages ud af den boglige undervisning må være en fremtidig beslutning.

Hvis denne ændring ønskes, er det vigtigt at inddrage personalet, da en evt. ændring har stor indflydelse på organiseringen af de forskellige arbejdsopgaver i køkkenet. Det er også vigtigt at kaste lys på, hvor meget eleverne " mister" i det almindelige skema versus det at få erfaring med køkkenarbejde og madproduktion.

Vi har med interesse fulgt efterskoleforeningens projekt " Køkkentjansen" som er et partnerskab mellem Madkulturen og Efterskoleforeningen, som støttes af Nordea-fonden og løber over 3,5 år (2017-2021) og vi har tilmeldt os til projektets 3. fase i 2020-2021.

### **Hvad er projekt "Køkkentjansen"?**

Køkkentjansen er en indsats, som skal give efterskoleelever øget viden om mad og måltider, håndværksmæssige køkkenfærdigheder og lyst til at gå mere i køkkenet.

Køkkentjansen fokuserer først og fremmest på en kulinarisk opkvalificering af efterskolernes køkkenpersonale gennem et inspirerende forløb af kurser og workshops, hvor de rustes i rollen som kulinariske vejledere for efterskoleeleverne.

## **Mad og dannelse**

Vi skal til stadighed være tydelig om vores holdning og forklare, hvorfor vi serverer det vi gør, og hvorfor vi organiserer os som vi gør. Det er vigtigt, at vi i endnu højere grad end vi gør i dag, italesætte holdninger og prioriteringer, men også gennem vores daglige præsentation af maden blive endnu bedre til at fortælle om råvarer og mulige smagsoplevelser.

Når eleverne har køkkentjans, skal vi også i arbejdsfællesskabet med dem huske at tale om mad og kostvaner og evt. tage det med som et evalueringspunkt i vores evaluering af deres indsats og indstilling.

Vi kan se ud fra spørgeskemaundersøgelsen, at vi allerede nu er med til at skabe en bevægelse og ændring af vaner, og det er netop dette, som kan være grundlaget for en endnu større bevægelse og bevidsthed.

## **Bæredygtighed**

Den globale klimakrise er på alle måder en enorm udfordring for menneskeheden, og det er vigtigt og nødvendigt, at vi er nysgerrige på de handlinger, små som store, som har en betydning for et bæredygtigt samfund.

Vi har som efterskole ikke valgt en tydelig profil, der peger på bæredygtighed og økologi, men vi er naturligvis optaget af, hvordan vi sammen bliver en del af den bevægelse, der er i vores samfund.

En bevægelse, der kræver viden og indsigt samt sund fornuft, og hvor vi tager fat i dannelsesperspektivet, som kan give mulighed for at handle, og dermed bevæge os i den retning vi ønsker.

### **Hvor vil vi gribe fat?**

Vi vil forsøge at koble bæredygtighedstanken sammen med dagligdag og undervisning – jvnf.

Innovationsforslag fra marts 2019, som har afstedkommet et bæredygtighedsudvalg, og allerede fra skoleår 2019-2020 vil vi implementere forskellige eksperimenter og undervisningsforløb, hvor vi også vil arbejde på en sammenhæng og et samarbejde mellem køkkenet og den boglige undervisning.

### **Nedslag.**

- **Madspild**  
Italesætte hvad vi allerede gør og få øje på nye tiltag og eksperimenter
- **Plastik**  
Fx fokus på vores forbrug af affaldsposer og engangsservice

- **Økologi**  
Være mere målrettet og undersøge de forskellige produkter Fx mælk og mælkeprodukterpris og kvalitet.
- **Handle lokalt**  
I hvor høj grad skal vi fastholde handel med Daglig Brugsen i Ågård til fx mælk?  
Er der andre muligheder for lokale varer?
- **Mindre kød**  
I endnu højere grad eksperimentere med kødløse dage
- **Kostpolitik**  
Genformulere vores kostpolitik og fx lade Sundhedsstyrelsens nyeste råd være grundlag for vores daglige prioriteringer.

## Afslutning

Der er en entydig rød tråd gennem hele materialet til denne selvevalueringsrapport: **Køkkenet på Ågård Efterskole har en central rolle i vores fælles efterskoleliv.**

Det er tydeligt, at værdiforankringen i vores skole også er tydelig i vores køkkenmiljø, og vores pædagogiske tanker og værdier er også implementeret i "vores køkken"

Så når jeg i indledningen stillede spørgsmålet:

Hvordan sikrer vi os, at maden/køkkenet fortsat bliver ved med at være en del af dannelsesprocessen samtidig med at vi tager pejling på fremtiden? – Ja, så er jeg sikker på, at denne evaluering vil være med til at pege i den rigtige retning

God arbejdslyst!

Kirsten Storgaard

Juni 2019