

Matvalget

Kantina - Skolens hjerte



Kalnes Videregående skole

Matvalget

HVER DAG ER EN GRØNN DAG

Grønn dag

Suppedag

Fiskedag

Kjøttedag

Restefest

Matvalget

Hver dag er en grønn dag

Fast innhold i Kantina:

Kornbar

Bakstebar

Salatbar

Varmmat

Gratis skolefrukt



Matvalget

Til elevene:

Skolen har tatt på seg oppdraget å gi dere kunnskap.

Livsmestring, bærekraft og medvirkning som overordnede mål i alle fag er innført.

Vår skole skal vise dere i praksis hva det er å spise verden bedre.

Hva er bra å spise? For sinn kropp og klode?

Maten vi spiser har betydning for vår psykiske og fysiske helse. Og måten maten er produsert på påvirker biologisk mangfold, klima og fordeling av jordas ressurser.

Så, hva skal man spise for å spise verden bedre?

Matvalget

Denne skolen har ambisjoner om å bli den beste skolen i Viken for sine elever.

Vi vil at når du går ut herfra så vet du hva som er bra mat for kropp og sinn, hva du skal velge for at dyra og jorda skal ha det bra.

Derfor lanserer vi en ny måte å tenke mat og måltider på.

Alt blir nytt!

Ingenting vil bli som før.

FROKOST eller LUNSJ - SAMMEN - GRATIS



Matvalget



Livsmestring:

For å mestre livet er det fint å spille på lag med både psyken og kroppen.

Maten vi spiser og hva vi drikker påvirker sinnet og fysikken.

Sunn mat til faste tider på hverdager =
mer energi, stabilt humør og god helse.

Matvalget

Måltidet:

Kantina er skolens hjerte og er en sosial, hyggelig møteplass.

Der vi har bordskikk, snakker hyggelig med våre medelever og takker for maten.
Det er livsmestring i praksis som du vil ha glede av resten av livet.

Det kommer du til å trenge både i jobbmarkedet og i møte med nye mennesker.

Matvalget



Kriteriene for skolemåltidet er at det skal være sunt, bærekraftig og likt for alle.

Det skal være et felles prosjekt for skolen og det skal ikke koste mer enn 15 kroner per porsjon.

Det er fullt mulig å lage et godt og mettende måltid til 15kr, men det inkluderer ikke drikke.

Alle anbefales å ha med drikkeflaske med vann.

Medvirkning:

Du kan medvirke

til at alle på denne skolen spiser verden bedre.

Snakk bra om prosjektet, bidra til at det blir et hyggelig måltid, våg å smake på maten selv om du ikke har smakt det før, skryt av maten når den er god og gi gode konstruktive relevante tilbakemeldinger om det er noe du synes skulle vært annerledes.

Ha respekt for de som har laget maten og for måltidet.

Hjelp til å servere, registrere og rydde opp.

Spis opp maten du forsyner deg med.

