

## Kostpolitik på Nøvlingskov Efterskole

Skolens målsætning for kosten er udarbejdet af de ansatte i køkkenet og tager udgangspunktet i de 8 kostråd, som er:

- *Spis frugt og mange grøntsager - 6 om dagen*
- *Spis kartofler, ris, pasta og groft brød - hver dag*
- *Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager*
- *Spis ofte fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen*
- *Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød*
- *Sluk tørsten i vand*
- *Spis varieret - og bevar normalvægten*
- *Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter og gerne 60 minutter - hver dag*



Udgangspunktet for køkkenpersonalet er:

Vi vil, vi tror på det, og derfor gør vi det!!

Køkkenfolket har det godt med hinanden. Der er glæde, begejstring og godt humør i køkkenet, hvilket smitter af på alle på skolen.

Sådan gør vi på Nøv:

- *Vi laver sund og varieret kost.*
- *Vi laver så vidt muligt maden fra bunden af, så vi har et begrænset forbrug af tilsætningsstoffer*
- *Vi bager næsten alt selv: Groft brød, boller, rugbrød og kage*
- *Vi serverer hver dag tre hovedmåltider og tre mellemmåltider*
- *Vi serverer altid frugt eller grøntsager til disse måltider og begrænser forbruget af fedtstoffer*
- *Vi har "åbent køkken". Det betyder, at det altid er muligt at komme ud i køkkenet og få noget mad - grovbolle, gulerødder eller frugt - hvis man er sulten. Det er vigtigt at holde blodsukkeret stabilt - det fremmer indlæringen*
- *Eleverne er desuden altid velkomne i køkkenet til en snak om mad, hvilket mange benytter sig af i løbet af dagen.*

