



**SPIS VARIERET,
IKKE FOR MEGET
OG VÆR FYSISK AKTIV**

Kostpolitik på Nøvlingsskov Efterskole

Skolens målsætning for kosten er udarbejdet af de ansatte i køkkenet og tager udgangspunkt i de 10 kostråd, som er:

- *Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv*
- *Spis frugt og mange grønsager*
- *Vælg fuldkorn*
- *Spis mere fisk*
- *Vælg magre mejeriprodukter*
- *Vælg magert kød og kødpålæg*
- *Spis mindre mættet fedt*
- *Spis mindre sukker*
- *Spis mad med mindre salt*
- *Drik vand*



Sådan gør vi på Nøv:

- **Vi tilbereder 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 tilbereder sund og varieret kost.**
- **Vi serverer hver dag tre hovedmåltider og tre mellemmåltider**
- **Vi serverer frugt eller grøntsager til alle måltider.**
- **Vi begrænser forbruget af mættet fedt**
- **Vi begrænser madspild og arbejder med bæredygtighed**
- **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.**

