

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

De 10 officielle kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Kosten planlægges ud fra de 10 officielle kostråd

- I spisesalen er der altid mulighed for at tage vand fra køleskab, rugbrød, smør og gulerodstave samt kaffe og te
- Der sættes frugt frem til morgen, formiddag, eftermiddag og ved aftenforfriskningen
- Der er salatvogn både til middag og aften
- Der serveres fisk 1 gang om ugen til middag og fiskepålæg hver dag til aftensmad
- Der serveres vegetarretter 1 til 2 gange om måneden til middag
- Der serveres kartofler, brune ris eller fiberrig pasta og groft brød til middag
- Der serveres hjemmebagte grovboller til formiddag
- Der serveres hjemmebagt rugbrød til aftensmad og aftenforfriskning
- Vi bruger magert kød og kødpålæg samt magre mejeriprodukter

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

- Der serveres kun kage onsdag eftermiddag, fredag og lørdag aften samt søndag eftermiddag
- Der serveres kun sodavand til fester. Der serveres saftvand lørdag aften og søndag eftermiddag samt til specielle lejligheder
- Vi planlægger en varieret kost med en måneds middagsplan
- Vi serverer vand til samtlige måltider
- Lørdag og søndag er der kakao i vores automat både til morgen og aften
- Til morgenmad serveres der dagligt groft franskbrød, rugbrød, knækbrød, havregryn, havrefras, cornflakes, rosiner, 4 slags yoghurt, A38, honning, akaciehonning, jordbær og hindbærmarmelade, frugt, reje-, skinke- og pikantsmøreost, ost, smør, let-, mini- og skummetmælk, vand, te og kaffe.
Herudover serveres der mandag: blød kogt æg; tirsdag og torsdag: musli, skyr og frugtsalat; onsdag og fredag: havregrød; lørdag: guldkorn og musli med chokolade; søndag: rundstykker, nutella, æble- og appelsinjuice
- Til aftensmad serveres der dagligt hjemmebagt rugbrød, 4 forskellige slags magert skåret pålæg, leverpostej, 2 slags fiskepålæg, 1 hjemmelavet pålægssalat, æg, ost, 3 slags smøreost, marmelade, 2 slags surt, ristede løg, ketchup, remoulade, mayonnaise, smør, te, kaffe, let-, mini- og skummetmælk, vand samt salatvogn og lunede rester fra middag

Serveringsform: Maden bliver til alle måltider sat på et ta´ selv bord, dog bliver den delt ud til middag, som en kantine.

Eleverne bestemmer selv, hvor de ønsker at sidde og må gå, når de er færdige med at spise.

Diæter: Vi kan tilbyde diæter og vegetar kost mm, ved henvendelse fra forældre.

Kostpolitik på Nordsjællands Efterskole

Fødselsdag: Elever må ved fødselsdag til forfriskning få 2 boller m/nutella eller andet pålæg samt juice eller varm kakaodrik. Herudover må de komme først ind til middag.

Elever i køkkenet: Alle elever er i køkkenet, 3-4 elever af gangen i en hel dag eller to dage, hvor de fritages fra undervisningen. De har ca. 8-9 dage pr. år.

Eleverne hjælper med opvask, madlavning, bagning, salatvogn, kold aftensmad, servering og rengøring.

Vi ønsker, at eleverne skal have en god oplevelse i køkkenet, samt lære noget om madlavning og hygiejne. De får udleveret en folder om det inden første dag i køkkenet, samt en gennemgang første dag i køkkenet.

Ansatte i køkkenet: 1 køkkenleder, 1 assisterende køkkenleder, 1 køkkenmedhjælper, 1 weekend afløser, 10 køkkenelever til morgenmad

Egenkontrol: Vi følger reglerne ifølge bekendtgørelserne og forordningen med hensyn til egenkontrol og tilsyn.