Arena X
Efterskolen for sport og skills

Kostpolitik på Arena X

På Arena X har vi en holdning til sund og varieret kost samt sunde vaner.
Vi mener ud fra dette synspunkt, at kunne være med til at skabe øget trivsel, læring og bedre præstationer på og uden for banen.

Køkkenet er hjertet i vores fællesskab. Her lærer du at lave sund og lækker mad - sammen med dine kammerater. I køkkenet vil du møde faglært personale, som i fællesskab vil danne rammerne om en sund og varieret kost på efterskolen.

Eleverne får stor medbestemmelse på den ugelige menuplan og den daglige produktion i køkkenet.

Vi serverer tre obligatoriske hovedmåltider og tre mellemmåltider i takt med sæsonens råvarer og de 7 kostråd. Der er mødepligt til vores hovedmåltider i spisesalen. Udover måltiderne vil der altid stå frugt og hjemmelavet knækbrød fremme i vores spisesal.

Vi laver mad fra bunden og går meget op i at så meget som muligt er hjemmelavet.

De 7 kostråd:

Spis planteriget, varieret og ikke for meget

- Vi introducerer eleverne for forskellige bælgfrugter, frugter, nødder og fuldkornsprodukter
- Vi har en kød fri dag om ugen (til frokost)
- Vi introducerer eleverne for tallerkenmodellen
- Vi serverer årstidens råvarer

Spis flere grøntsager og frugter

- Vi serverer frisk frugt og grønt til alle vores måltider

- Vi varierer/serverer stort salatbord til middag og aftensmad
- Vi kommer ofte grøntsager i vores bagværk

Spis mindre kød-vælg bælgfrugter og fisk

- Vi serverer vegetariske frokost 1 gang i ugen
- Det er muligt at tage 1 slags fiskepålæg hver aften til aftensmad
- Der er altid bælgfrugter eller fuldkorn som en del af vores salatbord

Spis mad med fuldkorn

- Der varieres med kartofler, ris, pasta, bulgur og hvedekerner i de varme og kolde retter
- Vi vælger fuldkorn, så vidt det er muligt
- Der serveres havregrød og fuldkornsbrød hver morgen

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

- Vi bruger primært planteolier til vores madlavning og bagværk
- Vi serverer minimælk til morgen og aftensmåltiderne
- Vi bruger magre mejeriprodukter til vores madlavning, med lavt fedtindhold

Spis mindre af det søde, salte og fede

- Vi begrænser generelt sukker og salt indholdet i maden
- Saftevand, juice, sodavand, chips, chokolade og slik serverer vi kun ved særlige lejligheder
- Kage vil kun blive serveret 1 gang i ugen
- Vi informerer om det sunde og naturlig fedt i vores kost

Sluk tørsten i vand

- Der bliver serveret vand til alle hovedmåltider
- Der er fri adgang til vand i spisesalen på alle tidspunkter

Arena X
Efterskolen for sport og skills

Dagens måltider:

Kl. 07.00 morgenmad:

- Hjemmebagt brød, surdejsboller, rugbrød og knækbrød
- Hjemmelavet marmelade, forskellige slags oste, pålæg og smør
- Havregryn, cornflakes, havrefras, hjemmelavet müsli og ymerdrys
- Mini mælk, laktosefri yoghurt og skyr, havredrik og overnight oats

Kl. 12.15 Middagsmad:

- Årstidens råvarer og menuer
- Vegetarretter, kødretter og fiskeretter
- Salatbord med 6-7 forskellige salater, 1-2 hjemmelavede salater, fuldkorn, bælgfrugter og de sunde fedtstoffer hver dag

Kl. 18.15 Aftensmad:

- Hjemmebagt rugbrød, smør
- 5-6 slags pålæg, lun ret
- 1 slags fisk, æg og en slags hjemmelavet pålæg
- Salat og grønt på bordet hver aften

Forfriskninger - de 3 mellemmåltider:

- Vores 3 forfriskninger er "ta' selv" og vil variere imellem rugbrød, surdejsboller, knækbrød, grovboller eller hjemmelavet müslibar
- Pålæg, peanutbutter, smøreost, hjemmelavet marmelade, ærtemole, hummus eller smør
- Hjemmelavet smoothie med bær og grønt