

Kostpolitik på Mariager Efterskole

På Mariager Efterskole spiller køkkenet en central rolle i vores hverdag. Vi lægger vægt på at tilbyde eleverne en varieret, velsmagende og sund kost, som er ernæringsrigtigt sammensat. Måltiderne er ikke blot mad – de er en del af den gode oplevelse, vi ønsker at give eleverne hver dag.

Mad skal være en positiv oplevelse, men vi ser også måltiderne som en mulighed for at udfordre eleverne til at prøve nye retter og smage. Vi introducerer jævnligt nye retter, så eleverne kan udvide deres madoplevelser og lære at værdsætte nye smagsnuancer.

Vi følger de officielle kostråd, og vores fokus er på:

- En plantebaseret, varieret kost, der ikke er for stor i portionerne
- Flere grøntsager og frugter
- Mindre kød, og mere fisk samt bælgfrugter
- Mad med fuldkorn
- Planteolier og magre mejeriprodukter
- Begrænsning af sukker, salt og fedt
- Vand som den primære drikke

Måltider på skolen Vi serverer tre hovedmåltider og tre mellemmåltider hver dag, og vi bestræber os på at lave maden fra bunden, så vidt det er muligt. Bæredygtighed og reducere af madspild er vigtige principper i vores køkken.

Eleverne får varm mad til middag og et koldt bord til aftensmad. Der er altid mad nok til at alle kan blive mætte, men der kan være rationering på kød og begrænset varme rester om aftenen.

- **Morgenmad:** Brød, pålæg, grøntsagsfad, ost, marmelade, æg, frugt, mælk, A38, havregryn, frø, mysli og havregrød.
- **Formiddagsservering:** Knækbrød, frugt og gulerødder.
- **Middagsmad:** Varierede varme retter med to slags salater.
- **Eftermiddagsservering:** Nybagte grovboller, frugt og gulerødder.
- **Aftensmad:** Kolde anretninger, rugbrød, pålæg, salater og lune retter, der ofte er baseret på de rester, vi har fra tidligere måltider
- **Aftensservering:** Grovbrød med tilbehør og frugt. Vi serverer kage tirsdag og lørdag aften.

Vi serverer fisk til aftensmad hver dag og får fisk til middag én gang om ugen. Ligeledes er der et kødfrit måltid til middag én gang om ugen.

Særlige hensyn Vi tager naturligvis hensyn til allergier og serverer gerne vegetariske måltider, hvis det er meldt til køkkenet ved skoleårets start. Er der tale om mere omfattende allergier eller sygdomme, kan det være nødvendigt at fremlægge en lægeerklæring. Har du spørgsmål om allergener i maden, står køkkenpersonalet altid klar til at give dig de nødvendige oplysninger.