

Kostpolitik

- Som elev på Askov Efterskole får du god, velsmagende, varieret og sund mad tilberedt af friske og helst lokale og økologiske råvarer (knap 60 % af vores råvarer er økologiske)
- Måltidet er et vigtigt samlingspunkt og er med til at skabe rammer for fællesskabet, så vi spiser de 3 hovedmåltider sammen i kontaktgruppen, ofte sammen med kontaktlæreren
- Vores måltider er en blanding af traditionelle danske retter og retter fra den store verden.
- Vi arbejder miljøbevidst, i vores tilgang til madlavningen, i forhold til råvarer, indkøb, produkter, tilberedning, affald, rengøring m.v.

Vi følger Sundhedsstyrelsens 7 kostråd:

- [Spis planterigt, varieret og ikke for meget](#): Vores mad består af meget grønt og mindre kød. Vi erstatter en del af kødet med grøntsager og bælgfrugter.
- [Spis flere grøntsager og frugter](#) Der er salatbar, frugt og gnavegrønt hver dag
- [Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk](#) Du får både kød -, fisk – og vegetarretter hver uge. Du har endvidere mulighed for at leve vegetarisk hele skoleåret - eller blot at prøve det af i en kortere periode.
- [Spis mad med fuldkorn](#) Alt vores hjemmebagte brød er fuldkornsbrød
- [Vælg planteolier og magre mejeriprodukter](#) Til morgenmad er der dagligt skyr og du kan altid vælge mælk med lav fedtprocent
- [Spis mindre af det søde, salte og fede](#) Vi får selvfølgelig kage en gang imellem, men ikke hver dag!
- [Sluk tørsten i vand](#) Om morgenen kan du drikke mælk og til frokost og aftensmad er der vand.