



De officielle kostråd



Der serveres 6 måltider om dagen

- 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
- Morgenmad, middagsmad, eftermiddagsforfriskning og aftensmad er obligatoriske måltider

Fuldkornsmærket



Vi går efter fuldkornsmærket for at sikre et højt indhold af fuldkorn og kostfibre i dagskosten

Nøglehulsmærket



Vi går efter nøglehulsmærket for at sikre fødevarer med mindre sukker, salt og fedt

Madmod

Eleverne bliver udfordret på deres smagsløg

Tallerkenmodeller

- T-tallerken
- Y-tallerken

Anbefales ved ønske om vægttab

Anbefales ved ønske om vedligeholdelse af vægten