KOSTPOLITIK

NORDJYLLANDS IDRÆTSHØJSKOLE

OPLEV OS PÅ FACEBOOK+WWW.NIH.DK

NORDJYLLANDS IDRÆTSHØJSKOLE
PARKVEJ 61
DK-9700 BRØNDERSLEV
TEL. 9882 5300
INFO@NIH.DK

VI FØLGER DE 10 KOSTRÅD ANBEFALET AF SUNDHEDSSTYRELSEN

- Vi serverer en varieret kost, der har fokus på, at maden skal være forskellig, fx svinekød, oksekød, kylling, vegetar og fisk. Men også med hensyn til konsistens og udseende.
- Vi anvender mindre tallerkner til frokost for at medvirke til, at der ikke spises for meget, og også for at mindske madspild.
- Der serveres ris, fuldkornspasta, kartofler eller forskellige andre fuldkornsprodukter hver dag.
- Vi bestræber os på, at alt kød har en fedtprocent under 10%.
- Der serveres vand til alle måltider. Til morgenmad serveres fedtfattige mælkeprodukter.
- Der serveres grønt til alle måltider.
- Vi bruger i madlavningen få forarbejdede produkter.
- Vi placerer maden på en sådan måde, at det sundeste valg står først (nudging).

NIH'S GRUNDPRINCIPPER VEDRØRENDE MADEN OG SERVERINGEN

- At lave god, velsmagende, veltillavet, hjemmelavet, varieret og ernæringsrigtig kost afstemt efter sæsonen.
- At anvende friske råvarer. Vi anvender lokale råvarer, når det er muligt.
- Vi bager næsten alt vores brød og kager selv. Brødet langtidshæver for at forbedre smagen.
- Vi anvender en del økologiske varer.
- Vi tilbyder vegetarkost samt lægeligt og religiøst begrundede diæter. I din tilmelding til skolen kan du skrive, hvis du har behov for specialkost (lægedokumenteret), eller du kan henvende dig til køkkenet ved kursusstart. Vi tilbyder ikke veganerkost.
- Vi sætter en ære i at minimere madspild.
- Vi bestræber os på at lave noget mad, som eleverne kan lide, og vi tager meget gerne imod ønsker fra eleverne.
- Vi bestræber os på at skabe en hyggelig atmosfære i spisesalen med bl.a. blomster på bordene, så eleverne får lyst til at gå i spisesalen og spise vores sunde mad.
- NIH's elever og medarbejdere kommer til skolen med individuelle kostvaner. For at imødekomme denne forskellighed er det derfor også vigtigt for os at tilbyde så mange valgmuligheder som muligt til hvert måltid. Derfor serveres alle måltider som buffetanretning.
- Køkkenet er bemandet med faglært personale, der brænder for at skabe den bedste kvalitet.

VISIONER

Som ansvarlig for den daglige kost til NIH's elever og kursister er det køkkenets mål hele tiden at være opdateret med den nyeste viden inden for kost og ernæring til unge. Som medarbejder i køkkenet er man en del af en løbende udvikling. Dels ved at deltage i kurser/seminarer og dels ved at afprøve nye metodikker og retter i det daglige.

ELITE

SE VORES KONTROL-RAPPORT

PÅ WWW.FINDSMILEY.DK

MÅLTIDER MANDAG-FREDAG

07:15-07:45 morgenmad
Cornflakes, havregryn, mysli, rosiner, frisk frugt, rugbrød, hjemmebagt franskbrød, smør, ost, leverpostej, marmelade, havregrød, tykmælk, A-38, let- og skummetmælk, vand, juice, kaffe og te.

09:30 mellemmåltid
Frugt og grønt.

12:15 frokost
Salatbuffet/diverse blandede salater, pestoer, snittede grønsager i alle variationer, croutoner, nødder, frugt, dressinger osv., rugbrød, og hjemmebagt franskbrød, pålæg, minimum 2 lune retter, ost, vand, kaffe og te.

14:00 mellemmåltid
Hjemmebagt brød.

17:45-18:30 aftensmad
En varm ret, kartofler, ris el. pasta, grønsager og/el. salat, hjemmebagt brød, koldt vand.

Aften
1 gang om ugen serveres hjemmebagt kage eller frugt.

WEEKEND

10:00-11:00
Brunch.

Eftermiddag
Brød, ost, kaffe/te, isvand og saft.

17:45
Varmt mad.

Søndag aften
Aftenkaffe m/kage.

I løbet af et semester vil der være flere festaftener med en 2-retters festmenu.

KORT OM NIH

NIH er en højskole med plads til 118 elever. Vi tilbyder undervisning inden for mange forskellige idrætsgrene, studieforberedende områder og temafag. Skolens formål er at udvikle eleverne, give dem redskaber og kompetencer til at handle, forstå og agere i en moderne verden.

Eleverne bor på 2- og 3-personers værelser med eget bad og toilet. Vores køkken sørger for morgen-, middags- og aftensmad, som serveres i skolen spisesal. Undervisningen afholdes af unge og kompetente lærere. Som udgangspunkt ligger de 30 undervisningstimer i tidsrummet fra 8:00–15:30 i hverdagene.