



De fire energikilder :

Ernæringsrigtig kost

Motion

Hvile og Søvn

GLÆDEN VED DET MAN GØR

(inspireret af Kjeld Fredens)



ENG
HAVE
SKO
LEN

Kost på Enghaveskolen

GRØN	GUL	RØD
<p>Alt slags frugt samt grøntsager f.eks. Gulerødder, tomater, peberfrugt og agurk. Grøntsagerne kan være i stave eller hele som pynt på maden.</p> 	<p>Fede udgaver af den grønne. Magre udgaver af den røde. Dog undtaget slik og sodavand - de hører altid til i den røde.</p>	<p>Disse ting bør så vidt muligt undgås.</p>
<p>Groft brød / bolle / rugbrød.</p> 	<p>Cacao</p> 	<p>Chokolade</p> 
<p>Eksempler på pålæg; mager kødpålæg, mager ost, figenpålæg, rosiner, mager fiskepålæg og torskerogn.</p>	<p>Pølsehorn</p> 	<p>Yoghurt m/sukker</p> 
<p>Yoghurt</p> 	<p>Pizzaboller</p> 	<p>Sodavand</p> 
<p>Frugtstænger</p> 	<p>Youghurt</p> 	<p>Kager</p> 
<p>Yoghurt</p>	<p>Frugtstænger</p> 	<p>Chips</p> 
<p>Hvide boller</p> 	<p>Mælkesnitte</p> 	

Kost på Enghaveskolen

På Enghaveskolen har vi arbejdet med kostpolitik gennem de sidste par år. Det er et relevant område for både børn og voksnes velbefindende, kosten (madpakken) skal give energi til hele dagen. Kosten er også meget betydningsfuld, da mange af skolens elever af forskellige årsager er overvægtige. Overvægt kan give alvorlige følgesygdomme og problemer nu og i fremtiden - og sammen med for lidt motion kan det medføre en mindre god hverdag.

En god og sund madpakke består af :
GRØNT gnavegrønt, salat eller pålæg
BRØD helst rugbrød, men groft brød
PÅLÆG kød, ost og grønt
FISK mindst én slags fiskepålæg
FRUGT det friske og søde

Indhold :

GRØN er det sunde og gode

GUL er det fede fra den grønne kolonne og det magre fra den røde kolonne kan være ideer til festlige lejligheder og fødselsdage.

RØD er usundt og ikke egnet til madpakker.

Fødselsdage / fest :

Der aftales retningslinier i de enkelte klasser. Det er vigtigt, at retningslinierne er rimelige overfor alle børn, og at der tages hensyn til mindretal. Der kan spises ting fra det gule felt ved fødselsdage og andre festdage.

