



Lækker og ernæringsrigtig mad

På Gød vad Efterskole gør vi meget ud af at servere spændende, lækker og ernæringsrigtig mad. Vi er delvist selvforsynende med økologisk kød, æg, frugt og grønt. Vi tilstræber i øvrigt at vores basisvarer (mel, pasta, ris, mælkeprodukter mv.) er økologiske.

Vores køkken har jævnligt tema uger, hvor de f.eks. laver "hjerteglad mad" eller uger, hvor maden er inspireret af andre landes mad-opskrifter. Vi arbejder med at forstå og få lyst til, at maden skal være varieret – og rigeligt med grøntsager.

Det er vigtigt at spise korrekt, hvis man skal være sund, frisk og klar til det krævende efterskoleliv og de mange fysiske udfoldelser.

Alle elever deltager i de tre hovedmåltider. Derudover bliver der i løbet af dagen serveret frisk frugt, brød og kage. Vi bager vores brød og kager selv.

Gød vad Efterskole - nu med elitesmiley