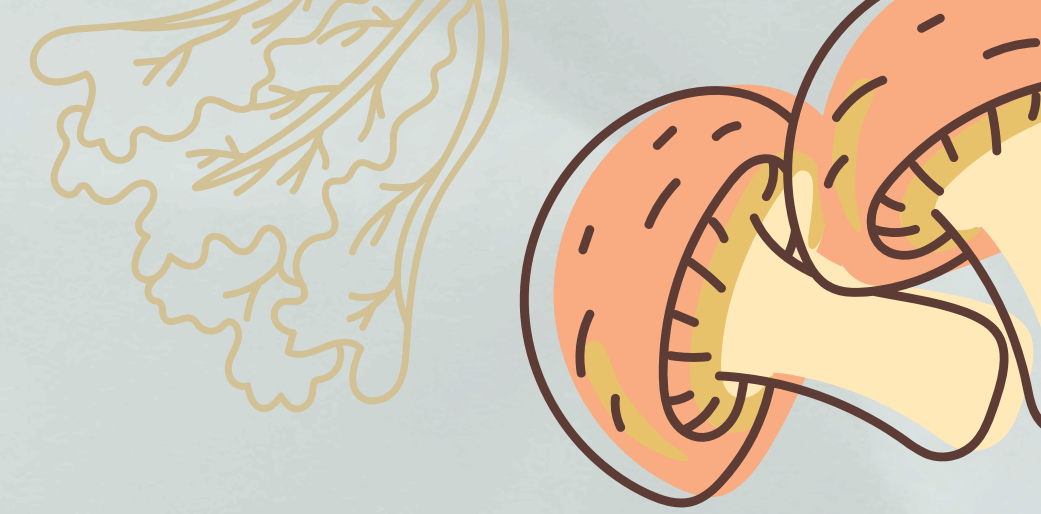




SUND OG NÆRENDE MAD PÅ UNGE I BEREDSKABETS NATIONALE UNGEUDDANNELSER



Kort fortalt

På **Unge i Beredskabets** nationale ungeuddannelser tilbydes de unge sund og nærende mad.

Der serveres vand til alle måltider. Juice samt saftvand serveres ikke. De unge har en drikkedunk, som de kan fylde op med postevand.

Snacks om eftermiddagen består af frisk frugt og grønt – fx grøntsagsstænger (agurk, gulerødder, peberfrugt, snackærter etc.), frugt skåret i mindre stykker, nødder, tørrede dadler m.m. Derudover kan det være knækbrød, rugbrødschips - alternativt rugbrødsnack med fx tørret tranebær eller små stykker mørk chokolade.

Til hvert måltid skal de unge have mulighed for at vælge noget grønt fx salat og/eller grøntsagsstænger (agurk, gulerødder, peberfrugt, snackærter, tomater i skiver etc.)

Hygge om aftenen

Lørdag aften får hver enkelt ung én dåsesodavand, hvis de ønsker det. Derudover kan der serveres en lille smule slik/chips eller lign. Ønskes der kage, så erstatter det slikket og/eller chips.

På uddannelser, som strækker sig fra torsdag-søndag, er en af aftenerne hyggeaften med sodavand og slik.

