



Dorthe Jensen er til daglig ansat som kost- og ernæringskonsulent i Foodlife.

Dorthe er uddannet økonoma, og har 20 års erfaring som leder af forskellige storkøkkener. Derudover har hun en bachelor i ernæring og sundhed fra JCVU, Århus.

Dorthe har de senere år undervist i sund kost på skoler og i sports-sammenhænge, samt praktiseret personlig kostvejledning.

I Holstebro Elitesport havde vi sidste skoleår et samarbejde med Dorthe. Vi gennemførte et temaforløb under hovedoverskriften "sund kost til sportsudøvere". Forløbet bestod af forskellige kostarrangementer for elever og forældre, og derudover var der også mulighed for at få personlig kostvejledning. I Holstebro Elitesport anser vi kosten som en vigtig del af en elitesportsudøvers hverdag, og derfor vil vi gerne med Dorthes hjælp sætte ekstra fokus på dette vigtige emne.

Senere i skoleåret vil vi igen gennemføre kostarrangementer med Dorthe og tilbyde personlig kostvejledning. Som noget nyt vil vi desuden her på hjemmesiden tilbyde elitesportselever og forældre at bruge Dorthe som sparringspartner i forhold til kosten.

Derfor kan du spørge Dorthe om alt muligt, der handler om mad og opskrifter. Der kan fx være, at du har hørt et eller andet, du undrer dig over og ønsker at få be- eller afkræftet.

Eller måske har du købt et nyt morgenmadsprodukt, og er lidt i tvivl om, hvorvidt det er "sundt" nok, eller du har måske brug for hjælp til at få grøntsagerne gjort til en integreret del af kosten, og har brug for gode ideer/tips til at anvende grøntsagerne.

På hjemmesiden vil der desuden hver uge være "Ugens sportsopskrift", som kan variere mellem opskrifter til alle dagens måltider. De har dog et til fælles – alle er nemlig aktuelle for sportsfolk.

**Så har du spørgsmål til Dorthe Jensen, så send en mail på [dj@foodlife.dk](mailto:dj@foodlife.dk), så vil Dorthe svare så hurtigt som muligt.**