

ENERGI

URET

Morgen

Mælk

Yoghurt med müsli

Knæbrød med ost

Havregrød

Havregryn

Grøntsager og frugt

Rosiner og nødder

Grovbolle

Ostestænger

Vand

Hjemmelavet Müslibar

Nat

Zz:z

Fisk



Kød



Grøntsager



Frugt



Mælk



Grovbolle



Rugbrøds-sandwich



Rugbrøds-madder



Æg



Grøntsager



Mad med smøreost



Skolemælk

Spyd



Frikadeller og pasta



Madpakke

Eftermiddag

Yoghurt



Frugt



Grøntsager



God energi til hele din dag fra morgen til aften

Skole, SFO, sport- og fritidsaktiviteter, legaftaler. PYHA der er gang i den. Det kan være svært at huske alle de gode ting, kroppen har brug for. Med ENERGIURET har du en oversigt over masser af sunde og børnevenlige ideer, så I ikke skal finde på nyt hver dag.

Find også inspiration på argang sund.dk

Lav dit eget ENERGI-UR

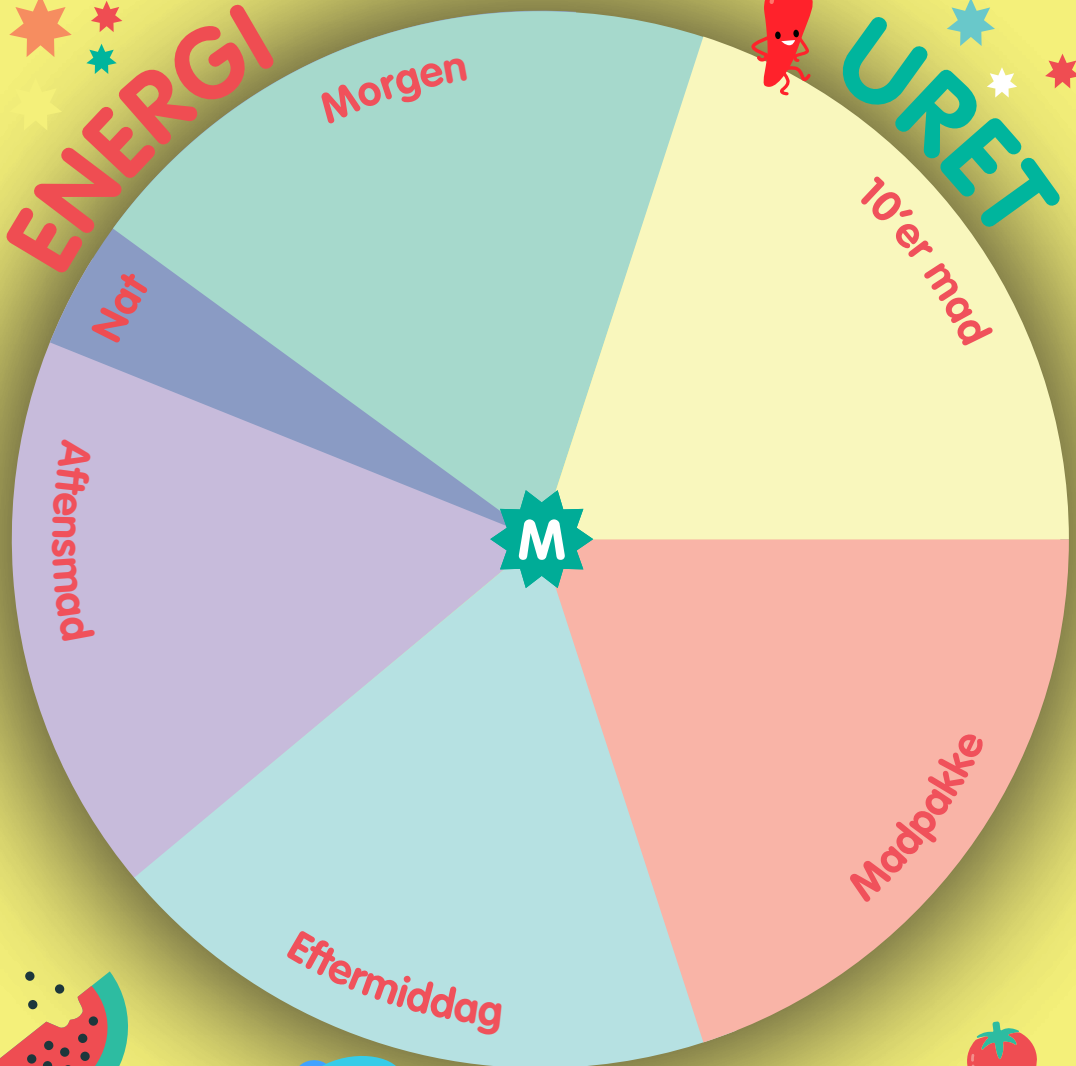


Fødevarerstyrelsen: Børn mellem 7 og 15 år kan drikke 2½ dl mælk til deres frokost. Resten af den ½ liter mælk eller mælkeprodukt kan fordeles over resten af dagen. Fødevarerstyrelsen anbefaler også fuldkorn, fisk, frugt og grønt. Læs alle Fødevarerstyrelsens kostenbefalinger her: www.altomkost.dk



ENERGI

URET



Navn: _____

Jeg skal huske:
