PROJEKT/
sund skole
NÆRING TIL LÆRING
Hej
Årgang
Sund
SKOLE
MÆLK
.DK
ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Kære forælder

Nu er det endelig blevet tid til skolestart! Børnene har ventet i spænding, men også du som forælder går en ny tid i møde. Nye rytmer, nye vaner, nye roller og nyt ansvar. Skolestart er en enestående chance for at starte noget godt.

Det bedste, du som forælder kan gøre, er at bakke op om skolen og skabe de bedste forudsætninger for dit barn både i skolen og i fritiden. Børn er hele mennesker, og sundheden er en vigtig del af et godt liv – både den del, der handler om kost og den, der handler om motion, leg og læring.

Held og lykke med skolestarten!

Guide dit barn til gode, sunde vaner allerede fra skolestart, hvor det giver ekstra god mening.

Kom sundt fra start med madpakken

- Giv plads til sunde sovetider
- Tank op med god, sund og mættende morgenmad
- Pak en varieret og mættende madpakke
- Tilmeld evt. dit barn til skolemælk, og sørg for en drikkedunk til vand
- Glem ikke 10'er maden til pauserne
- Tænk gerne rester fra aftensmaden ind i næste dags madpakke

Tips & tricks

- Frist med en hyggelig madkasse – gerne med rum i
- Kom evt. et lille køleelement i madpakken
- Hav et lager af små praktiske bøtter til 10'er mad
- Pak maden i små portioner, så den ikke bliver fugtig
- Husk en ske eller gaffel til salat og yoghurt
- Små hapsere og gnavemad gør madpakken hyggelig
- Lad børnene være med til at smøre madpakken

Vidste du?

50%

Så meget får danske skoleelever dækket af deres daglige energibehov i skole og institution.

6-9 timer

Så lang tid tilbringer danske skolebørn i skole og institution med leg og læring - hver dag.

Gode drikkevaner

Til en god madpakke hører gode drikkevaner. De fleste skoler tilbyder skolemælk. Husk også en drikkedunk til vand.

PROJEKT/ sund skole

NÆRING TIL LÆRING

Projekt Sund Skole er et nyt, gratis tilbud til alle skoler. Det er et nonprofit-projekt, drevet af Mejeriforeningen og støttet af EU-midler, som anbefaler skoler og forældre at sætte fokus på de vigtige spisepauser, madpakkerne og drikkevanerne. Dels ved at du, som forælder, tager ansvar, dels ved at skolen arbejder med sundhed i den daglige undervisning.

Målsætningen er at skabe de bedste rammer for næring til læring i en lang skoledag.

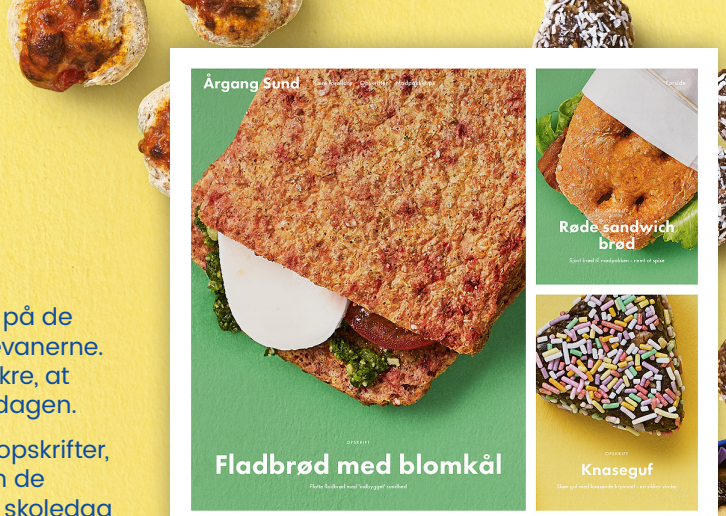
Læs mere: projektsundskole.dk

Værsgo' opskrifter

Projekt Sund Skole går ud på at sætte fokus på de vigtige spisepauser, madpakkerne og drikkevanerne. Du, som forælder, spiller en vigtig rolle i at sikre, at dit barn får næring til læring i løbet af skoledagen.

På **ÅrgangSund.dk** kan du finde masser af opskrifter, tips og idéer til, hvordan du kan give dit barn de bedste forudsætninger for en sund og mæt skoledag med hjemmefra.

Værsgo' og velbekomme!



Opskrifter online

Find nemme og inspirerende opskrifter til madpakken.

ÅrgangSund.dk

PROJEKT/ sund skole
NÆRING TIL LÆRING

Indholdet i denne folder afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt.

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C134744

MEJERIFORENINGEN SKOLEMÆLK.DK

CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

ENJOY IT'S FROM EUROPE