



**1 Spis varieret**  
Det bedste og det vigtigste råd. Det lunde og det vigtigste råd.

**2 Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskefilet**  
Følg de bedste gæster og skil mellem hval og landdyr. Brug lundens fisk og grøntsager. Blevt også forsyning til fiskene.

**3 Spis frugt og grøntsager hver dag**  
De er syde frugt eller gønt med på arbejdet eller i skolen. Gør det til en regel altid at få grøntsager til din venne med. Frugt og gønt fra frugt er lige så godt som det friske.

**4 Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.**  
Husk hvad smutter bedre end brød som Leks, farskbrød. Groft brød er også godt. Skil i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.

**5 Spis fedt med omtanke**  
Spis på holdet. Skil mellem god og dårlig fedt. Gønt mælk og rødt kød og pålæg med lavt fedtindhold. Brug plantemargarin eller plantebølle i madforberedelse.

**6 Spis mindre sukker, slik, chips og kager**  
Drik søde og søde uden eller med mindre sukker. Frugt og brød smutter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

**7 Drik vand - drik mindre saft og sodavand**  
Spis det meste kulle vand fra springen eller boret. Sødt og sødmeholdt kuler holder meget sukker og forbereder kun til sødme indholdet.

**8 Spis ofte, men ikke meget**  
Spis 3 hovedmåltider om dagen. Mørgeret er den bedste start på dagen. Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller gønt, smøreløst eller sødt.

**9 Vær i bevægelse mindst en time om dagen**  
Blevet kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gønt, dyrke sport, spise bold og meget andet.

**10 Tænk over, hvad du spiser**  
Dine måltider starter ved indtællingen. Køb smart ind. Lav med sønnen med dine børn. Gør eftermiddag til familiens samlingspunkt.

**Hvad spiser vi?**  
I gennemsnit: 75% af kalorieindtaget stammer fra importerede fødevarer, 25% fra grønlandske fødevarer!  
Ernæringsrådet 2005

## Aftenplan uge 8, 2018 - Herlufsholm Skole og Gods

DATO	Kød	Sovs kold eller varm	Tilbehør eller brød	Grønt og / eller fyldig blandet salat	Grøn ret eller dessert
Uge 8					
<b>Mandag</b> 19. februar	<b>VINTERFERIE</b>				
<b>Tirsdag</b> 20. februar	Ungarsk gullasch		kartoffelmos, brød	salatbar og dressing	Kikærtegyde
<b>Onsdag</b> 21. februar	Bagt laks	kold sovs med dild	båndkartofler, brød	bagte rødbeder, salatbar og dressing	Champignon/nøddepaté
<b>Torsdag</b> 22. februar	Helstegt kylling	skysovs	kartofler, brød	agurkesalat, salatbar og dressing	Kikærtedeller
<b>Fredag</b> 23. februar	Italiensk kødsovs	parmesan, revet mozarella, ketchup og chilisovs	båndpasta, brød	salatbar og dressing	Vegetarsovs
<b>Lørdag</b> 24. februar	<b>Maskebal</b> Stegt kalvefilet Grøn ret: Rødbedebof med kold sovs	skysovs	små ovnstegte kartofler	ovnstegte gulerødder	Cupcakes
<b>Søndag</b> 25. februar	Burger med oksekød/kylling	burgerdressing, ketchup, sennep og ristede løg	pommes frites og aioli	iceberg, tomat, agurk, rå løg og agurkesalat	Veggieburger