



1 Spis varieret
Det bedste og det vigtigste råd.

3 Spis frugt og grøntsager hver dag
Det er dybt frugt eller grønt med på alle måltider.

5 Spis fedt med omtanke
Spis på fedt.
Skal du bage på brød?
Vælg mælk og rødt kød og pølse med lavt fedtindhold.
Brug plantemargarin eller plantemel i madlavningen.

7 Drik vand - drik mindre saft og sodavand
Vand er det bedste drikkevarer fra naturen. Sørg for at drikke nok vand.
Sodavand og søde drikkevarer indeholder meget sukker og andre stoffer, som kan være skadelige for kroppen.

9 Vær i bevægelse mindst en time om dagen
Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.

Hvad spiser vi?
I gennemsnit: 75% af kalorierne kommer fra importerede fødevarer, 25% fra grønlandske fødevarer!
Ernæringsrådet 2005

2 Spis grønlandske fødevarer: ofte fisk og fiskefilet
Fugl, kylling og kød med mælk og smør.
Brug lækker fisk og grøntsager.
Begynd også indtagelse af fiskolier.

4 Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.
Husk brød med hvede og grovt brød som Leks, farsbrød. Groft kvæklær er også godt.
Skål i mellem, to, pasta og kartofler til de varme måltider.

6 Spis mindre sukker, slik, chips og kager
Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.
Frugt og brød smager bedre end slik, chips og kager.
Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

8 Spis ofte, men ikke meget
Spis 3 hovedmåltider om dagen.
Morgenmad er den bedste start på dagen.
Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, smørbrød eller kartofler.

10 Tænk over, hvad du spiser
Dine måltider starter ved indtagelse. Køb sundt ind.
Lav mad sammen med dine børn.
Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

Aftenplan uge 41, 2017 - Herlufsholm Skole og Gods

DATO	Kød	Sovs kold eller varm	Tilbehør eller brød	Grønt og / eller fyldig blandet salat	Grøn ret eller dessert
Uge 41					
Mandag 9. oktober	Pasta Carbonara S (elevønske)		brød	grøn i grøn salat	One pot pasta
Tirsdag 10. oktober	Drengerøvsgrøde S (kalvekød, bacon og cocktailpølser)		løse ris	blandet salat	Fyldte squash
Onsdag 11. oktober	Biksemad S og biksemad med oksekød		rugbrød	rødbede og blandet salat	Grøn biksemad
Torsdag 12. oktober	Grøn ret: Grøntsags burger Kalkun Cordon bleu S	svampesovs	ovnstegte kartoffelbåde	marinerede grønne bønner	Is med chokoladesovs
Fredag 13. oktober	HJEMREJSE				
Lørdag 14. oktober					
Søndag 15. oktober					