



<p><b>1 Spis varieret</b> Det tørste og det vigtigste råd.</p>	<p><b>3 Spis frugt og grøntsager hver dag</b> Se at spise frugt eller grønt med på arbejde eller i skolen.</p>	<p><b>5 Spis fedt med omtanke</b> Spis på holdet. Spis fedtstof på holdet. Vang, mælk og ost samt fedt og pølse med lidt fedtstofholdigt. Læg plømmemargarin eller plantestof i madvarer.</p>	<p><b>7 Drik vand - drik mindre saft og sodavand</b> Hver dag kræver kroppen vand fra enten et glas vand, saft og sodavand (indeholder meget sukker) og om muligt kun til særlige anledninger.</p>	<p><b>9 Vær i bevægelse mindst en time om dagen</b> Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.</p>
<p><b>2 Spis grønlandske fødevarer, ofte fisk og fiskepålæg</b> Fug, bær, grønt og skift mellem hav- og landdyr. Brug levende bær og grønne grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.</p>	<p><b>4 Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.</b> Rugbrød matter bedre end hvidt brød som f.eks. hvidebrød. Groft brød er også godt. Sålt i mellem, ris, pasta og kartofler til de varme måneder.</p>	<p><b>6 Spis mindre sukker, slik, chips og kager</b> Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker. Frugt og bær matter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips i dag om ugen.</p>	<p><b>8 Spis ofte, men ikke meget</b> Spis 3 hovedmåltider om dagen. Morgenmad er den bedste start på dagen. Spis også vand mellem måltider af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfrø.</p>	<p><b>10 Tænk over, hvad du spiser</b> Dine måltider starter ved indtøringen. Køb sundt ind. Læg mad sammen med dine børn. Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.</p>

**Hvad spiser vi?**

*I gennemsnit: 75% af kulhydratindtaget stammer fra importerede fødevarer, 25% fra grønlandske fødevarer!*  
Ernæringsrådet 2005

## Morgenplan uge 40 og 41, 2019

DATO	MORGENMAD BRØD	YOGHURT MED SMAG OG ET NATUREL SURMÆLKSPRODUKT	FEMMAD
<b>Tirsdag 1. oktober</b>	Knækbrød Dagens brød Rugbrød	Yoghurt med hindbær Ylette	Grovbolle med smør
<b>Onsdag 2. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	<b>Blødkogte æg</b> Yoggi med peach melba	Brunsviger
<b>Torsdag 3. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoggi med jordbær Ylette	Knækbrød med smør og ost
<b>Fredag 4. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoggi med pære/banan Ylette	Pølsehorn
<b>Lørdag 5. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoghurt med appelsin Skyr (1 kg)	Gulerodskage
<b>Søndag 6. oktober</b>	Rugbrød Blandet morgenbrød Sødmælksfranskbrød	Skyr yoghurt med blåbær	Rugbrød, franskbrød og toastbrød, kærgården, skiveost, bukoost, marmelade og nutella, juice, cacao-mælk og frugt
<b>Mandag 7. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoggi med havens bær Ylette	Havregrønsbolle med smør
<b>Tirsdag 8. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoggi med peach melba Ylette	Pestosnegl
<b>Onsdag 9. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	<b>Blødkogte æg</b> Yoggi med pære/banan	Halv wrap med flødeost, skinke og babysalatmix
<b>Torsdag 10. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoggi med jordbær Ylette	Bolle med chokolade
<b>Fredag 11. oktober</b>	Knækbrød Hjemmebagt brød Rugbrød	Yoghurt med appelsin Ylette	<b>HJEMREJSE</b>