



**1** Spis varieret  
Det første og det vigtigste råd.

**2** Spis grønlandske fødevarer, ofte fisk og fiskepålæg  
Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr. Brug lokale bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.

**3** Spis frugt og grøntsager hver dag  
17 af sukkerfrugt eller grønt med på arbejde eller i skolen. Gør det til en regel altid at få grøntsager til den næste frokost. Frugt og grønt fra høst er lige så godt som det friske.

**4** Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.  
Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. hvidebrød. Godt knækbrød er også godt. Sæt i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måneder.

**5** Spis fedt med omtanke  
Spis på fedtet.  
Spis fedtstof på brødet.  
Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.  
Brug plantemargarin eller plantefedt i madvarer.

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

**7** Drik vand - drik mindre saft og sodavand  
Drik det røde bløde vand fra din egen barmhage og sødsvand. Indeholder frugt sukker og naturlige søde stoffer som til naturlige søde stoffer.

**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, knækbrød eller slik.

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

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

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

## Morgenplan uge 43 og 44, 2020

| DATO                           | MORGENMAD<br>BRØD             | YOGHURT MED SMAG OG ET NATUREL<br>SURMÆLKSPRODUKT      | FEMMAD  |
|--------------------------------|-------------------------------|--|---|
| <b>Tirsdag<br/>20. oktober</b> | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt<br><b>Avocado</b>      | Toast med skinke og ost                               |
| <b>Onsdag<br/>21. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br><b>Blødkogte æg</b><br>Små blandede yoghurt | Grovbolle med ostehaps                                |
| <b>Torsdag<br/>22. oktober</b> | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | Kanelsnegle   |
| <b>Fredag<br/>23. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | Bimsebolle  |
| <b>Lørdag<br/>24. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | Chokolademuffin                                       |
| <b>Søndag<br/>25. oktober</b>  | Rugbrød<br>Blandet morgenbrød | Sødmælksfranskbrød<br>Små blandede yoghurt             | Æblejuice, frugt, pirog med kylling og muffin med bær |
| <b>Mandag<br/>26. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | Tranebær-gulerodsbolle                                |
| <b>Tirsdag<br/>27. oktober</b> | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt<br><b>Avocado</b>      | Rugsnackbolle med chokolade                           |
| <b>Onsdag<br/>28. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br><b>Blødkogte æg</b><br>Små blandede yoghurt | Tebolle med babybel                                   |
| <b>Torsdag<br/>29. oktober</b> | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | Kanelkage   |
| <b>Fredag<br/>30. oktober</b>  | Knækbrød<br>Hjemmebagt brød   | Rugbrød<br>Små blandede yoghurt                        | <b>HJEMREJSE</b>                                      |