



# 3 dage med MADSKOLER

## Materialemappe

### Materialer

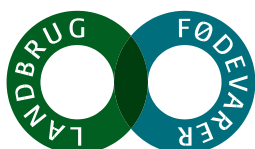
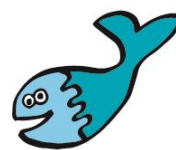
- Labels til navneskilte
- En rulle tape
- En pakke elefantsnot (klæbegummi)
- En limstift
- En pakke post-it
- Frivilligbadges
- 30 stk. A4 papir
- 30 stk. A3 papir

### Printmappe

- Vejvisningsskilte
- 4H plakat
- 10 stk. "Sådan vasker du hænder"
- 5 stk. '3 dage med Madskoler' – regler
- 5 stk. Køkken- og hygiejneregler
- 5 stk. plakat om opvaskerækkefølgen
- 5 stk. Kostrådsplakat



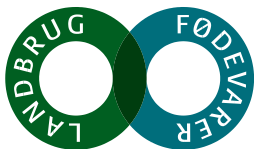
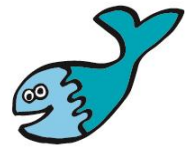
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



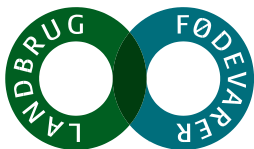
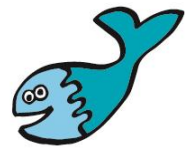
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



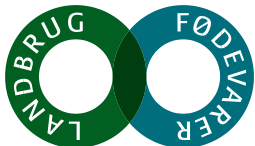
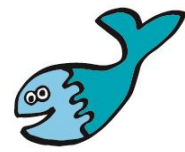
3 dage med  
**MADSKOLER**



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



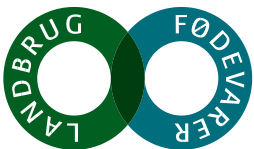
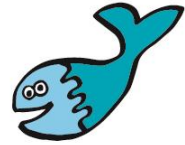
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



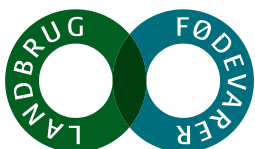
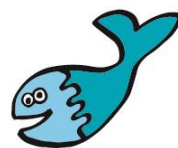
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



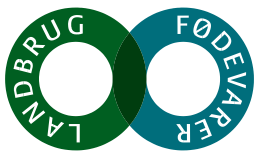
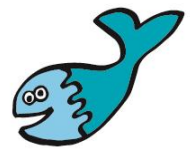
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



# 3 dage med MADSKOLER

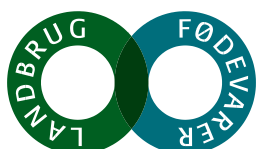
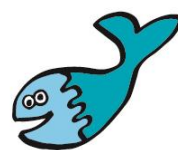


**REMA 1000**  
Meget mere discount!





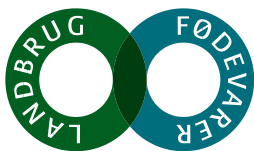
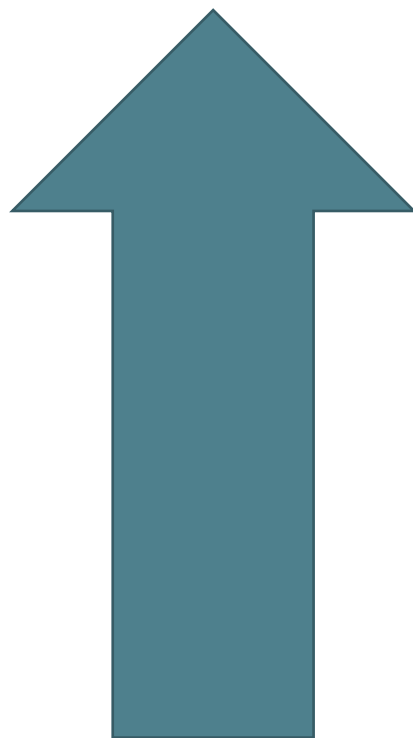
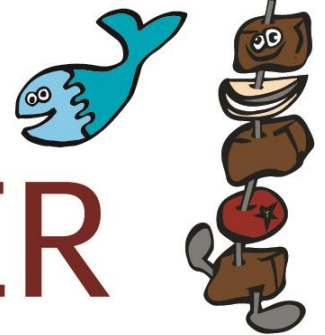
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



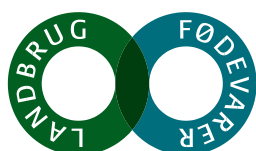
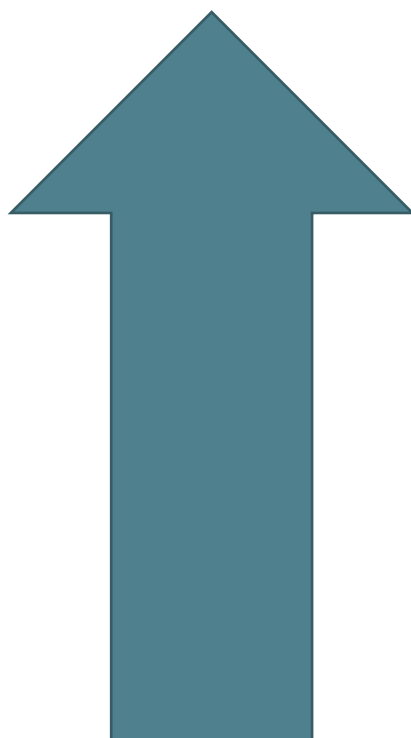
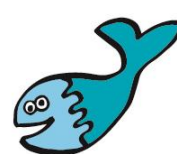
# 3 dage med MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



# 3 dage med MADSKOLER

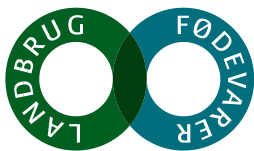


**REMA 1000**  
Meget mere discount!



3 dage med

# MADSKOLER



**REMA 1000**  
Meget mere discount!



# 4H

En flittig Hånd - et kvikt Hoved - et varmt Hjerte og et godt Helbred

4H er en Børne- og Ungdomsorganisation med rødder i landbruget. Formålet med 4H er at skabe selvstændige, nysgerrige og ansvarlige børn ved praktiske og kreative aktiviteter i forbindelse med natur, dyr, jord og mad.

4H har aktiviteter som madlavning, haver, kæledyrskørekort og hobbyhold. 4H afholder arrangementer som Madskoler, Dyreskoler og Dyreskuer.



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

**1. Gør din hænder våde og fordel sæben**

**2. Gnid håndfladerne mod hinanden**

**3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden**

**4. Gnub tommelfingrene**

**5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt**

**6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre**

**7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde**



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde





# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

**1. Gør din hænder våde og fordel sæben**

**2. Gnid håndfladerne mod hinanden**

**3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden**

**4. Gnub tommelfingrene**

**5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt**

**6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre**

**7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde**



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben

2. Gnid håndfladerne mod hinanden

3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

4. Gnub tommelfingrene

5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre

7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



# På '3 dage med Madskoler'...

## Må man gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

## Må man ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op





# På '3 dage med Madskoler'...

## Må man gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

## Må man ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op



# På '3 dage med Madskoler'...

## Må man gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

## Må man ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op



# På '3 dage med Madskoler'...

## Må man gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

## Må man ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op



# På '3 dage med Madskoler'...

## Må man gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

## Må man ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op



# Køkken- og hygiejneregler

## Personlig hygiejne

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

## Vask hænderne grundigt

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller dit eget håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, rått kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning

## Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

## Madlavning

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rått kød adskilt fra andre fødevarer

## Stemning

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke politibetjente overfor hinanden



# Køkken- og hygiejneregler

## Personlig hygiejne

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

## Vask hænderne grundigt

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller dit eget håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, råt kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spising etc.) samt løbende under madlavning

## Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

## Madlavning

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold råt kød adskilt fra andre fødevarer

## Stemning

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke politibetjente overfor hinanden



# Køkken- og hygiejneregler

## Personlig hygiejne

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

## Vask hænderne grundigt

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller dit eget håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, rått kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spising etc.) samt løbende under madlavning

## Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

## Madlavning

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rått kød adskilt fra andre fødevarer

## Stemning

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke politibetjente overfor hinanden



# Køkken- og hygiejneregler

## Personlig hygiejne

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

## Vask hænderne grundigt

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller dit eget håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spising etc.) samt løbende under madlavning

## Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

## Madlavning

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

## Stemning

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke politibetjente overfor hinanden





# Køkken- og hygiejneregler

## Personlig hygiejne

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

## Vask hænderne grundigt

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller dit eget håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning

## Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

## Madlavning

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

## Stemning

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke politibetjente overfor hinanden



# Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



# Opvaskeregler

6. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
7. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
8. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
9. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
10. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



# Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



# Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



# Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



# Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
  - Glas
  - Bestik
  - Kopper, underkopper og desserttallerkener
  - Tallerkener – både dybe og flade
  - Skåle og fade
  - Grydeskeer, knive og køkkengrej
  - Skærebræt
  - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.



*Spis flere grøntsager  
og frugter*



*Spis mad med fuldkorn*



*Spis mindre kød –  
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten  
i vand*



*Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det  
søde, salte og fede*



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

**De officielle Kostråd**  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)



### Spis flere grøntsager og frugter



### Spis mad med fuldkorn



### Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



### Sluk tørsten i vand



### Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



### Spis mindre af det søde, salte og fede



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

### Spis flere grøntsager og frugter



### Spis mad med fuldkorn



### Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



### Sluk tørsten i vand



### Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



### Spis mindre af det søde, salte og fede



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

### Spis flere grøntsager og frugter



### Spis mad med fuldkorn



### Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



### Sluk tørsten i vand



### Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



### Spis mindre af det søde, salte og fede



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

*Spis flere grøntsager  
og frugter*



*Spis mad med fuldkorn*



*Spis mindre kød –  
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten  
i vand*



*Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det  
søde, salte og fede*



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)