



Materialemappe

Materialer

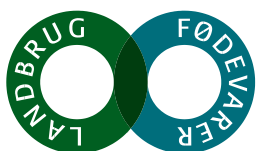
- Labels til navneskilte
- En rulle tape
- En pakke elefantsnot (klæbegummi)
- En limstift
- En pakke post-it
- Frivilligbadges
- 30 stk. A4 papir
- 30 stk. A3 papir

Printmappe

- Vejvisningsskilte
- 1 stk. 4H plakat
- 10 stk. "Sådan vasker du hænder"
- 5 stk. '3 dage med Madskoler' – regler
- 5 stk. plakat "Husk hygiejnen på Madskoler"
- 5 stk. plakat "Opvask – sådan gør du"
- 5 stk. Kostrådsplakat



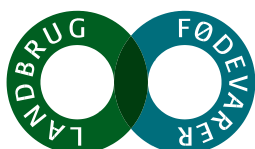
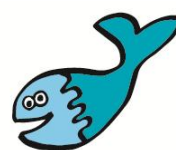
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



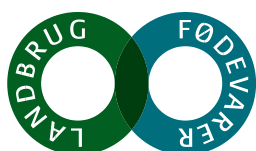
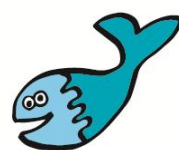
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



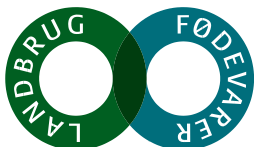
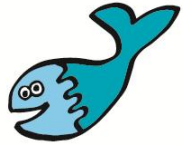
3 dage med
MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



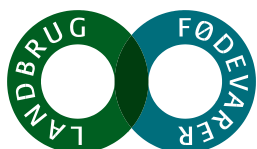
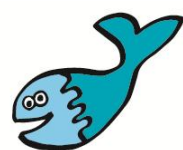
3 dage med
MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



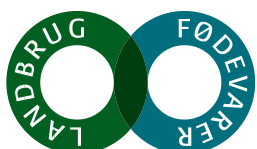
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



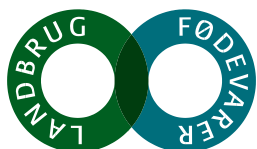
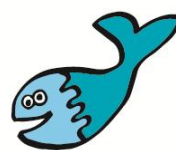
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



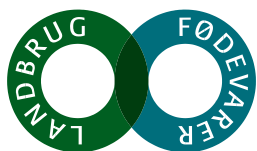
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



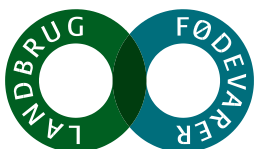
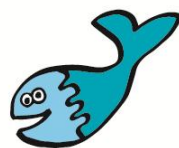
3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



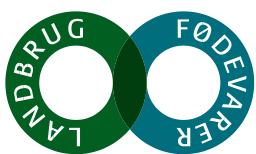
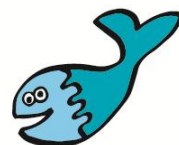
3 dage med
MADSKOLER



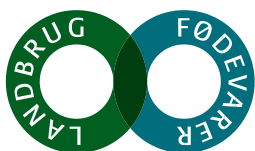
REMA 1000
Meget mere discount!

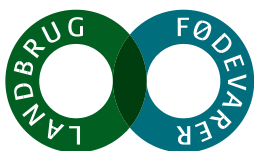


3 dage med MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!







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.



www.4H.dk



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: Brug kun det vand, papir, sæbe og mad der er nødvendigt

Man må ikke

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



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: Brug kun det vand, papir, sæbe og mad der er nødvendigt

Man må ikke

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



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: Brug kun det vand, papir, sæbe og mad der er nødvendigt

Man må ikke

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



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: Brug kun det vand, papir, sæbe og mad der er nødvendigt

Man må ikke

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



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: Brug kun det vand, papir, sæbe og mad der er nødvendigt

Man må ikke

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



HUSK HYGIEJNEN på MADSKOLER

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 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 / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- 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



HUSK HYGIEJNEN på MADSKOLER

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 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 / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- 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



HUSK HYGIEJNEN på MADSKOLER

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 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 / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- 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



HUSK HYGIEJNEN på MADSKOLER

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 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 / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- 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



HUSK HYGIEJNEN på MADSKOLER

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 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 / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- 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



Opvask – sådan gør du

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.



Opvask – sådan gør du

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.



Opvask – sådan gør du

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.



Opvask – sådan gør du

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.



Opvask – sådan gør du

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

*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

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter 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



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter 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

*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