

# ENERGI

# URET

## Morgen

Mælk

Yoghurt med müsli

Havregrød

Knæbrød med ost

Havregryn

## 10'er mad

Grøntsager og frugt

Rosiner og nødder

Ostestænger

Vand

Grovbolle

Hjemmelavet Müslibar

## Aftensmad

Fisk

Zz:z

Grøntsager

Frugt

Mælk

Kød

Rugbrøds-sandwich

Grovbolle

Yoghurt

Frugt

Grøntsager

Eftermiddag

## Madpakke

Rugbrøds-madder

Æg

Mad med smøreost

Skolemælk

Grøntsager

Frikadeller og pasta

Spyd

# God energi til hele din dag fra morgen til aften

Skole, SFO, sport- og fritidsaktiviteter, legaftaler. PYHA der er gang i den. Det kan være svært at huske alle de gode ting, kroppen har brug for. Med ENERGIURET har du en oversigt over masser af sunde og børnevenlige ideer, så I ikke skal finde på nyt hver dag.

Find også inspiration på [argang sund.dk](http://argang sund.dk)

Lav dit eget ENERGI-UR

**Fødevarerstyrelsen:** Børn mellem 7 og 15 år kan drikke 2½ dl mælk til deres frokost. Resten af den ½ liter mælk eller mælkeprodukt kan fordeles over resten af dagen. Fødevarerstyrelsen anbefaler også fuldkorn, fisk, frugt og grønt. Læs alle Fødevarerstyrelsens kostenbefalinger her: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



ENERGI

URET

Morgen

10'er mad

Nat

Aftensmad

M

Madpakke

Eftermiddag

Navn: \_\_\_\_\_

Jeg skal huske:

---

---

---

---