



SUNDHEDSSTYRELSEN

Inspiration til mad og måltider

Website



REDSKABER TIL SUNDHEDSPLEJERSKEN

Her gennemgås motivationen for de ekstra tilbud fx social ulighed i mad- og måltidsvaner, samtidig med de pædagogiske forudsætninger, og hvordan sundhedsplejen kan omsætte disse med digitale illustrative redskaber, som forældrene kan bruge.



[www.sst.dk/da/
Gode-mad-og-maaltidsvaner/
Sundhedsplejerskernes-
besog](http://www.sst.dk/da/Gode-mad-og-maaltidsvaner/Sundhedsplejerskernes-besog)

MADPAKKER, MELLEM- MÅLTIDER OG TILBEHØR

Her finder du dejlige madpakker, mellemmåltider og tilbehør, du selv kan lave. Hvert madpakke har et opskriftskort, så du kan se, hvad du skal bruge – og samtidig er der en film eller en fotoserie, hvor du helt konkret kan se, hvordan du går frem.



[www.sst.dk/da/
Gode-mad-og-maaltidsvaner/
Madpakker-mellemmaaltider-
og-tilbehoer](http://www.sst.dk/da/Gode-mad-og-maaltidsvaner/Madpakker-mellemmaaltider-og-tilbehoer)

MADRETTER

Her finder du dejlige madretter, du selv kan lave. Hver ret har et opskriftskort, så du kan se, hvad du skal bruge – og samtidig er der en film eller en fotoserie, hvor du helt konkret kan se, hvordan du går frem.



[www.sst.dk/da/
Gode-mad-og-maaltidsvaner/
Madretter](http://www.sst.dk/da/Gode-mad-og-maaltidsvaner/Madretter)

BØRN OG MAD

Her finder du film børn i alderen 8 måneder-3 år, der spiser mad med far eller mor. De illustrerer helt almindelige situationer fra dagligdagen.



[www.sst.dk/da/
Gode-mad-og-maaltidsvaner/
Madretter](http://www.sst.dk/da/Gode-mad-og-maaltidsvaner/Madretter)

Link til samlet website: www.sst.dk/da/Gode-mad-og-maaltidsvaner

Udarbejdet af:

Tekst: Else Guldager, www.cefo.dk

Grafik og layout: Christina Carlsen, www.eks-skolens.dk

Sundhedsstyrelsen © 2020

Sundhed for alle ♥+●