

Når I køber ind



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

Version: 1. udgave, 1. oplag, 2020
Udgivet af Sundhedsstyrelsen

Ideudvikling og tekst:

Center for Forældreskab

Else Guldager, sundhedsplejerske ph.d.

John Andersen, cand.psych.

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.

Fotograf:

Anne-Li Engström

Grafisk tilrettelæggelse:

Christina Carlsen, Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Gå efter nøglehuls- og fuldkornsmærket

... når I køber ind!

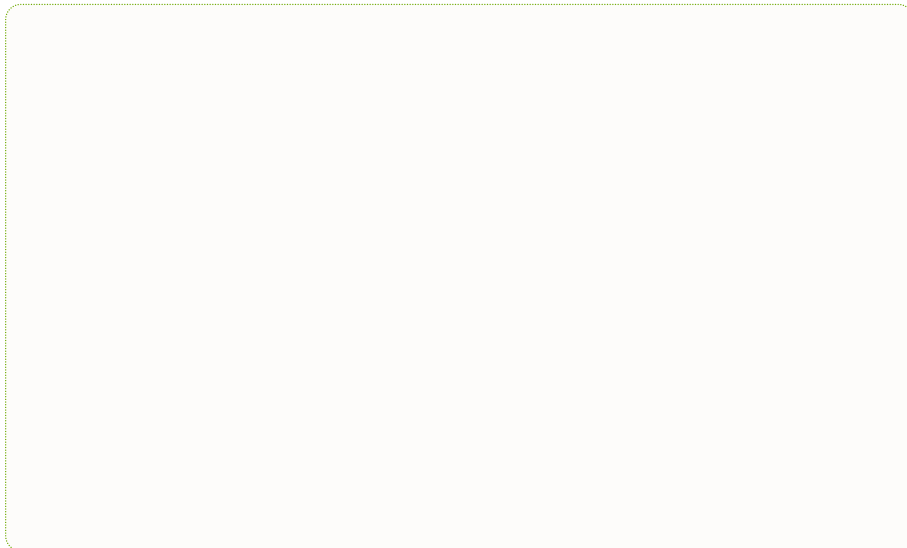


Noget du kan overveje

- ♥ Når jeg skal købe ind, så er det vigtigt for mig, at ...
- ♥ Når jeg køber ind samme med mit barn, så ...
- ♥ Når jeg køber ind, så er jeg god til, at ...
- ♥ Når jeg køber ind, så vil jeg gerne blive bedre til ...



Dine tanker om indkøb



Frugt og grønt



æbler og bananer

kål og gulerødder

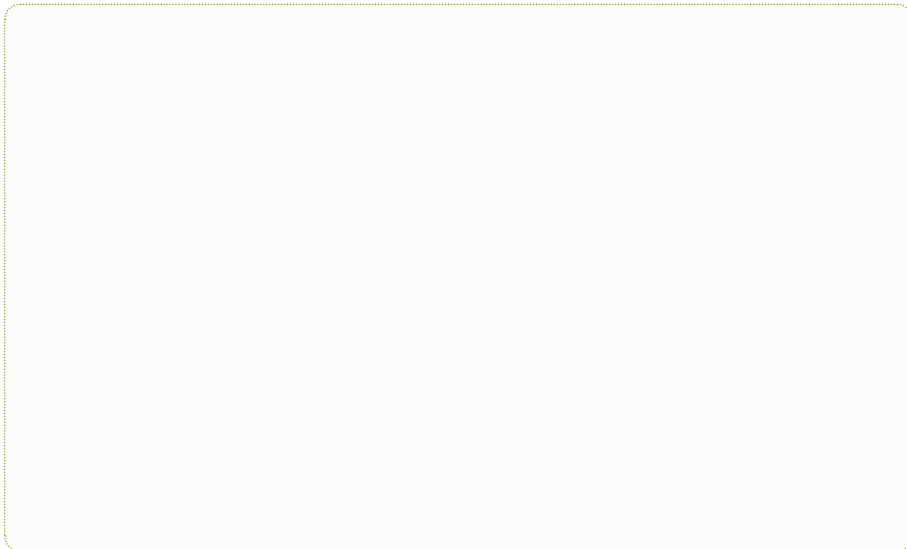
squash

tomater og agurker

Der findes mange flere spændende frugter og grøntsager!



Stikord til indkøb



Husk at frugt og grønt skal vaskes



Lad dampede gulerødder



Ærtemos



Mel, gryn og olie



havregryn

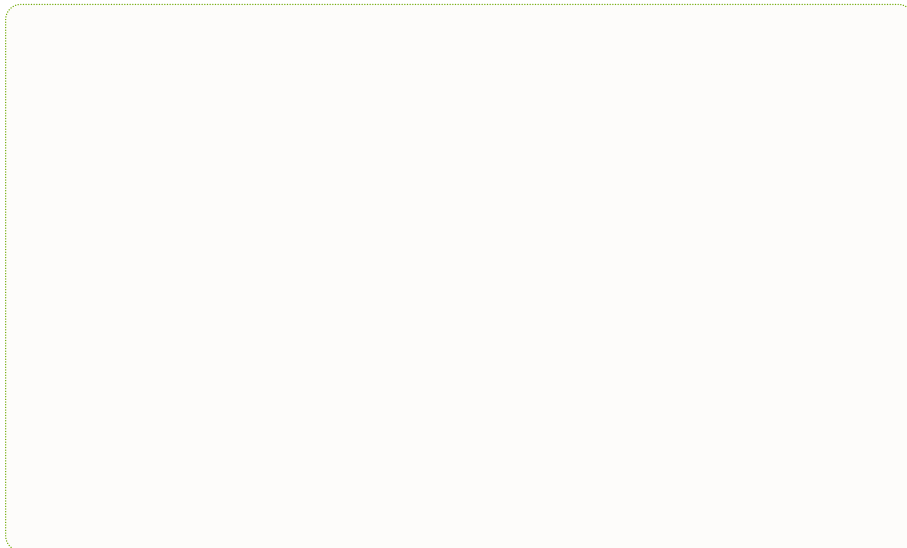
andre gryn og kerner

smør

raps- og olivenolie



Stikord til indkøb



Lækre frokostboller



Havregrød med æblemos



Klatkager



Mælkeprodukter og æg



creme fraiche

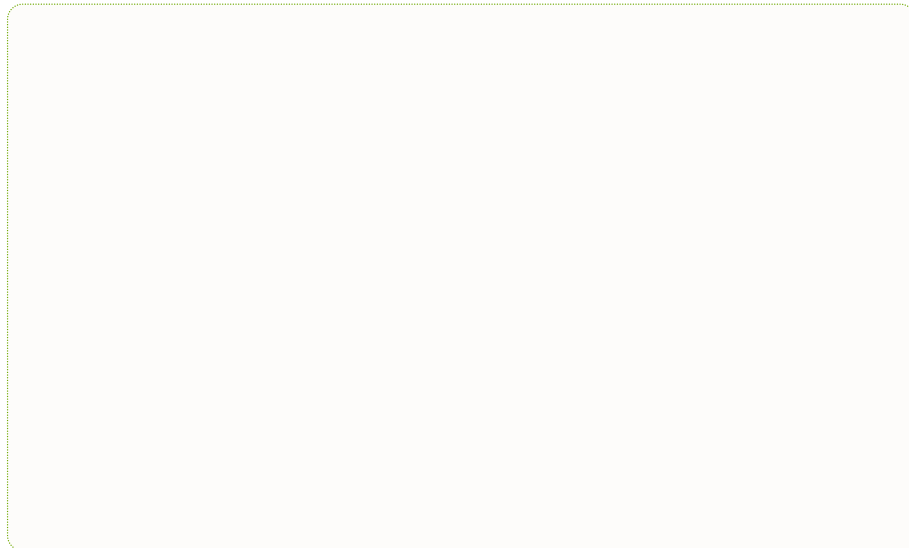
mælk og yoghurt

ost og gær

æg



Stikord til indkøb



Kold dressing med mynte



Kartoffelsuppe med creme fraiche



Mælk til maden



Kød, fisk og fjerkræ



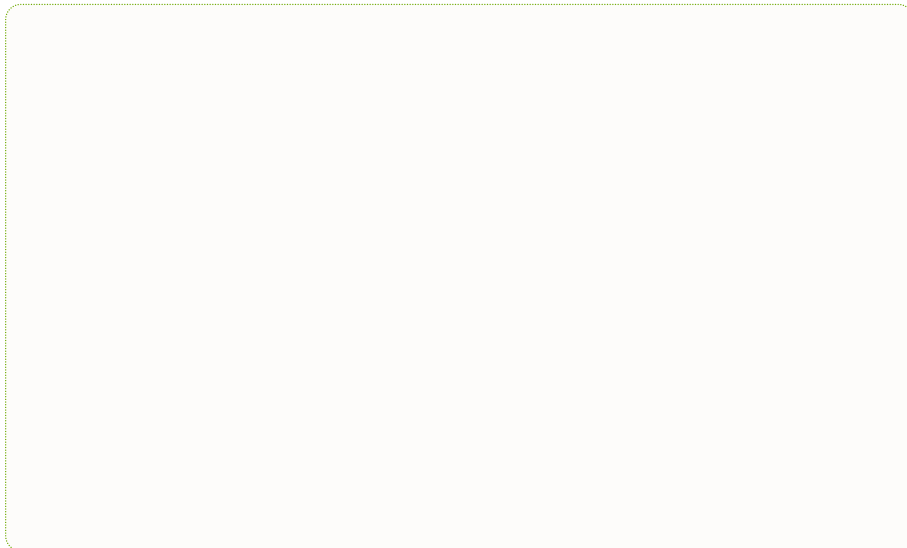
frisk fisk
fx torsk, sild, rødspætte, sej eller laks

fjerkræ
fx kylling, and eller kalkun

hakket kød
fx kylling, gris, lam eller okse



Stikord til indkøb



Fiskepakker med grønt



Kødboller med pastaskruer



Hakket kød til pita og wraps



Brød, ris og pasta



fuldkornspita
fuldkornspasta

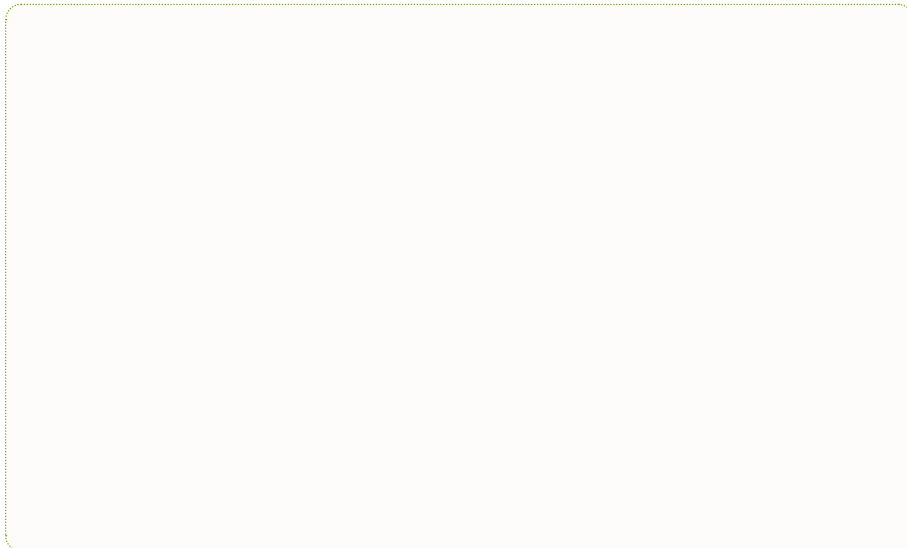
fuldkornspasta

knækbrød

fuldkornspasta



Stikord til indkøb



Rugbrød i madpakken



Rugbrødsstave



Pita med fyld



Konserves og krydderier



dåsetomat

makrelfilet

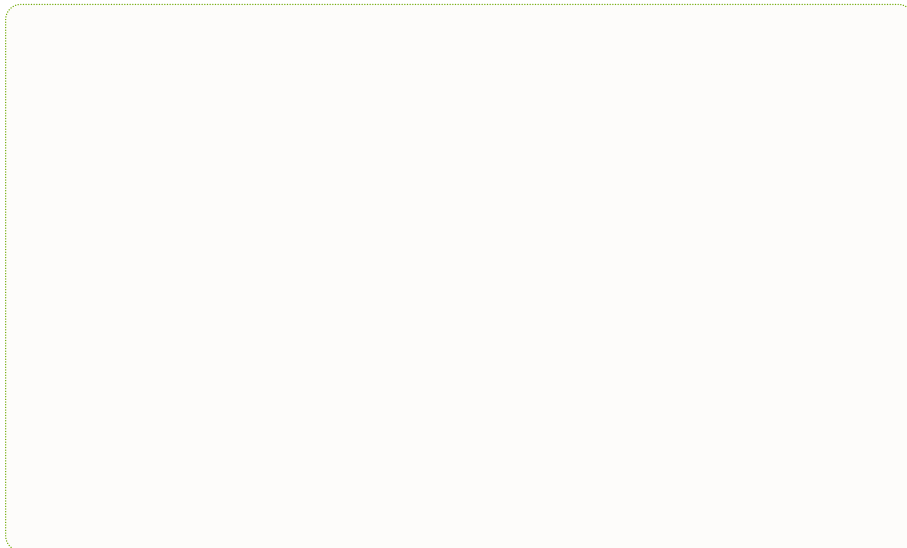
kikærter

tørrede krydderier

friske krydderurter



Stikord til indkøb



Lækker tomatsovs



Kold dressing med mango



Hummus



Hvis man regner lidt på det ...

Opskriften med havregrød + æblemos:

Havregryn 1 dl	= 0,5 kr.
Smørklat/olie	= 0,2 kr.
Modermælkserstatning	= 2 kr.*
½ æble	= 1,25 kr.

En portion på 400 gram = 3,95 kr.

(Med hjemmelavet æbletopping på).

** Hvis dit barn er over 1 år, og du kommer letmælk i, så koster en portion havregrød 1 krone mindre = 2,95 kr.*

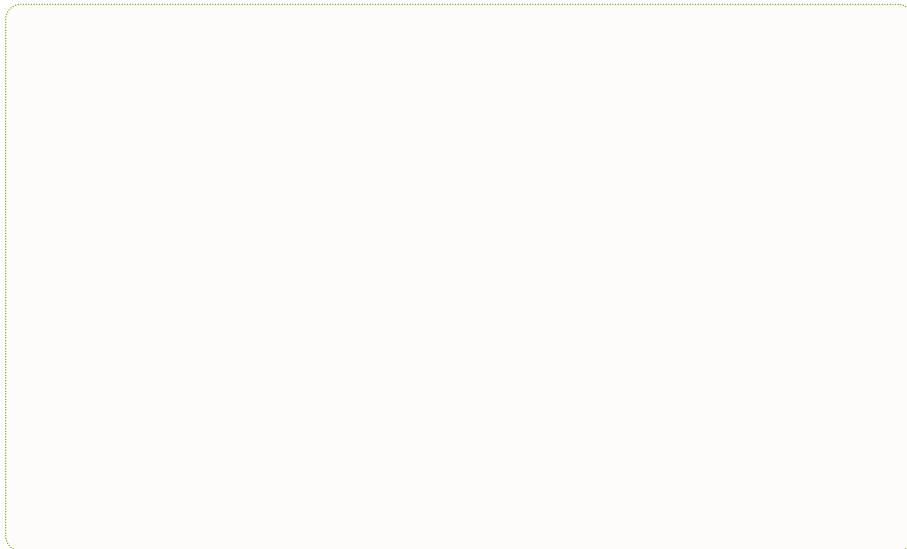
Der er penge at spare ved at:

- ♥ Lave mad til hele familien på een gang
- ♥ Bruge rester fra middagsmad som pålæg
- ♥ Selv lave dips, hummus osv.
- ♥ Have mad med selv, når I er på farten
- ♥ Lave lister over de ting, I vil købe ind
- ♥ Lave større portioner, som I fryser ned

Og så er det både sundt og hjemmelavet - og børnene ved, hvordan maden smager hjemme hos jer.



Jeres egne ideer til indkøb



Resterne kommer i madpakken



Den gode smag er lige ved hånden



Hjemmelavet mad er lækkert



Huskeliste

A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for a list of names. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document. It is currently blank, with no text or markings inside.