

SÆT FOKUS PÅ DEN SUNDE FROKOST



Salat af torsk



Y-tallerkenen til den varme frokost



Grillede franske grønsager



Gi' den kolde frokost en hånd



Romainesalat med stegt laks



SPICY TUNNAWRAP

Fotos: eyeworks

Frokosten er en vigtig del af sunde madvaner. Fødevarestyrelsen har udgivet 3 frokostguides til børn i alderen 3-6 år, 7-10 år og 11-15 år om tips og fakta til frokost.

Du kan bestille de forskellige frokostguides ved henvendelse til Fødevarestyrelsen mellem kl. 9-12 på tlf.: 3395 6000 eller bestille dem online på www.fvst.dk under publikationer.

Alt om kost har i samarbejde med kokken Martin Haugaard udarbejdet mange lækre og sunde opskrifter til den varme og kolde frokost og til madpakken. Opskrifterne kan du hente på www.altomkost.dk.

Har du brug for råd og vejledning om den sunde mad i institutionen er der gratis hjælp hos rejseholdet på tlf.: 8060 1060 eller på www.altomkost.dk.

