



Inspiration til mad og måltider

Sundhed for alle ♥ + ●

REDSKABER TIL SUNDHEDSPLEJERSKEN

- Vejledning**
Interaktiv PDF
(åbnes i Acrobat)
- Inspirationskort**
PDF (printes/trykkes)
- Indkøbsguide**
PDF (printes/trykkes)
- Aftalekort**
Interaktiv PDF
(åbnes i Acrobat)
- Trykfiler**
Trykfiler af materialer der skal printes/trykkes




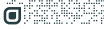




VIDEOFILM: MADRETTER

- Boller i karry med ris**
Film (MP4)
- Kartoffelmos og grøntsagsmos**
Film (MP4)
- Fiskefrikadeller med kartoffelfritter**
Film (MP4)
- Kold dressing (mango raita)**
Film (MP4)
- Fiskepakker**
Film (MP4)
- Kødboller (köfte)**
Film (MP4)
- Gulerodsboller**
Film (MP4)
- Tomatsovs / kartoffelsuppe**
Film (MP4)
- Havregrød med æblemos**
Film (MP4)
- Tortilla med hakket kød**
Film (MP4)









OPSKRIFTKORT: MADRETTER

- Boller i karry med ris**
Opskrift
- Kartoffelmos og grøntsagsmos**
Opskrift
- Fiskefrikadeller med kartoffelfritter**
Opskrift
- Kold dressing (mango raita)**
Opskrift
- Fiskepakker**
Opskrift
- Kødboller (köfte)**
Opskrift
- Gulerodsboller**
Opskrift
- Tomatsovs / kartoffelsuppe**
Opskrift
- Havregrød med æblemos**
Opskrift
- Tortilla med hakket kød**
Opskrift











FOTOSERIE: MADRETTER

-  **Klatkager med frugttopping**
 (6 fotos)
-  **Mellemmåltider**
 (7 fotos)
-  **Rugbrødsstave**
 (7 fotos)
-  **Pizza med kylling, majs og mozzarella**
 (8 fotos)











OPSKRIFTKORT: MADRETTER

-  **Klatkager med frugttopping**
 Opskrift
-  **Mellemmåltider**
 Opskrift
-  **Rugbrødsstave**
 Opskrift
-  **Pizza med kylling, majs og mozzarella**
 Opskrift












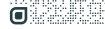






FOTOSERIE: PÅLÆG & MADPAKKER

-  **Avocadomos (guacamole)**
 (7 fotos)
-  **Fiskepålæg**
 (8 fotos)
-  **Hummus som tilbehør**
 (9 fotos)
-  **Ærtemos som tilbehør**
 (6 fotos)
-  **Madpakke med gulerodsboller**
 (7 fotos)
-  **Madpakke med pitabrød**
 (6 fotos)
-  **Madpakke med rugbrød**
 (7 fotos)
-  **Madpakke med wraps**
 (6 fotos)

OPSKRIFTKORT: PÅLÆG & MADPAKKER

-  **Avocadomos (guacamole)**
 Opskrift
-  **Fiskepålæg**
 Opskrift
-  **Hummus som tilbehør**
 Opskrift
-  **Ærtemos som tilbehør**
 Opskrift
-  **Madpakke med gulerodsboller**
 Opskrift
-  **Madpakke med pitabrød**
 Opskrif
-  **Madpakke med rugbrød**
 Opskrift
-  **Madpakke med wraps**
 Opskrift

FILM: BØRN OG MAD

-  **Isak spiser 8 måneder**
 Film (MP4)
-  **Amina spiser 1 ½ år**
 Film (MP4)
-  **Marley spiser 20 måneder**
 Film (MP4)
-  **Anis spiser 3 år**
 Film (MP4)
-  **Isabellas søde tand**
 Animationsfilm (MP4)
-  **Jacob er mæt**
 Animationsfilm (MP4)
-  **Jacob får besøg**
 Animationsfilm (MP4)
-  **Jacob på indkøb**
 Animationsfilm (MP4)
-  **Jacob spiser med far, 8 måneder**
 Animationsfilm (MP4)

FOTOSERIE: BØRN OG MAD

-  **Isak spiser 8 måneder**
 (18 fotos)

Udarbejdet af:

Tekst: Else Guldager · www.cefo.dk
Grafik og layout: Christina Carlsen · www.eks-skolens.dk

Sundhedsstyrelsen © 2020

Sundhed for alle ♥ + ●