

# VELBEKOMME TIL ALLE SULTNE SKOLEBØRN

*Hilsen Skolemælk* 

Se på bagsiden  
hvordan du bestiller  
skolemælk til dit  
barn

  
BAGSIDEN



# NÆRING TIL KROPPEN

## 4 GODE GRUNDE TIL AT DRIKKE SKOLEMÆLK



### OFFICIELLE ANBEFALINGER

Fødevarestyrelsen angiver, at man kan drikke 1/4 til 1/2 liter mælkeprodukter dagligt. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



### CALCIUM OG PROTEIN

Mælk indholder calcium og protein, som begge er nødvendige for børns normale vækst og knogleudvikling.



### MINERALER OG VITAMINER

Mælk indeholder en pakke af mineraler og vitaminer, som er vigtige for børn. Faktisk er mælk en af de fødevarer, der indeholder flest forskellige næringsstoffer i samme produkt.



### MÆLK GØR MADPAKKEN MERE KOMPLET

Mælken giver et godt bidrag af flere vigtige næringsstoffer til madpakken.







**CAMILLA COSMUS ERNST**

Projektleder  
Mor til 1 dreng  
og 1 pige



Mine unger får skolemælk, da jeg gerne vil sikre, at de får mælk hver dag. Ungerne elsker de små ting, som følger med skolemælken såsom klistermærker.



**SIE KJÆRSGÅRD JENSEN**

Kontaktchef  
Mor til 2 drenge



Vores børn får skolemælk af flere grunde. Det giver dem calcium, de elsker mælk, og så synes de helt klart, at det lige er prikken over i'et til frokost.

De får jo vand i løbet af dagen, så mælken er med til at gøre frokosttid særlig.



**GRØNNE MADDER UDEN KØD**

**AVOCADOMAD**

Smør rugbrød med moset avocado, dryp med citron og kom (aflange) agurkeskiver eller små blomkålshoveder på.

**KARTOFFELMAD**

Smør rugbrød med friskost eller smør. Kom kartoffelskiver på. Pynt evt. med en lille "dut" friskost og pynt med ristede løg.

**ÆRTEMAD**

60 g fine ærter  
50 g smør  
2 spsk. citronsaft

Blend ærter med smør og 1 spsk. citronsaft til en glat ærtesmør. Smør på rugbrød eller en grovbolle og pynt med ærter.

**HUMUSMAD**

Smør en fuldkornsbolle med humus. Kom tynde skiver gulerod på som "pålæg".



**RULLER I MADKASSEN**

**GRØNTSAGSRULLER**

Skær gulerod, agurk eller squash med ostehøvlen på langs. Sno om grøntsagsstave og pak ind i film.

**2 STK. TYNDE ÆGGEPANDEKAGE-RULLER**

2 æg  
Smør til stegning

Slå æggene ud på tallerken og rør sammen. Steg med smør på slip-let-pande. Steg kun på ene side. Afkøl og kom fyld i fx friskost, skinke eller laks og revet gulerod eller grøn salat.

**8-10 STK. GRØNNE PANDEKAGER**

2 dl mælk  
50 g babyspinat  
3 mellemstore æg  
1 nip salt  
100 g hvedemel  
Til stegning: Olie eller smør

Blend mælk og spinat sammen og pisk med æg og salt. Pisk mel i. Smør slip-let-pande med olie, steg 8-10 tynde pandekager. Vend pandekagerne når de har sat sig.



# SÅDAN BESTILLER DU SKOLEMÆLK

*- det er super nemt!*

**65,-**  
FRA KUN KR. PR. MDR.  
= CA. 20 MÆLK

Gælder fra 1.8.2019.  
Der tages forbehold for prisændringer



## 1 GÅ IND PÅ SKOLEMÆLK.DK

Log in eller opret en ny konto,



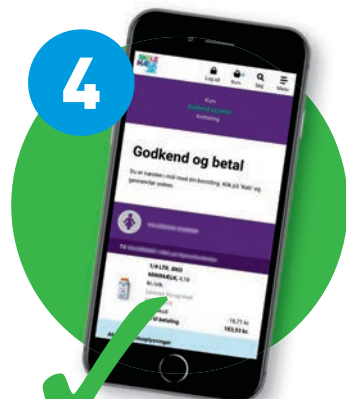
## 2 OPRET BARN OG VÆLG MÆLK

Udfyld barnets navn og vælg skole. Derefter vælger du ønsket mælk.



## 3 VÆLG LEVERINGSDATO

I kalenderen vælger du hvilken dag du ønsker første mælk leveret til dit barn.



## 4 GODKEND OG BETAL

Til allersidst skal du godkende og gennemføre betalingen – så er mælken på vej.

## DU FÅR MEGET MERE END MÆLK!

Når du bestiller skolemælk til dit barn, bliver du ikke blot kunde hos os. Du og dit barn bliver også en del af mere end 100.000 børn og unge der drikker mælk hver dag.

Dette får du bl.a. som abonnent:



### KOLD MÆLK - HVER DAG

Kold mælk til madpakken giver et godt bidrag af flere vigtige næringsstoffer.



### EMAILS MED TIPS OG INFO

Tilmeld dig vores nyhedsmails og få inspiration til lækre madpakker.



### HJÆLP TIL MADPAKKEN

Er dit barns skole med i Projekt Sund Skole? I så fald vil du modtage flotte foldere med opskrifter.



### KONKURRENCER

Du kan løbende deltage i konkurrencer i vores nyhedsmails og på vores facebookside.

MEJERIERNES SKOLEMÆLKSORDNING

**SKOLE MÆLK**

AGRO FOOD PARK 13 · 8200 ÅRHUS N  
TLF. 87 31 21 40  
skolemælk@mejeri.dk  
skolemælk.dk



FØLG SKOLEMÆLK PÅ FACEBOOK OG FÅ GODE TIPS TIL SKOLELIVET  
Skolemælk på Facebook er et forældreforum, hvor der er plads til snak om mælk og sundhed.