

# 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](http://www.sst.dk)

# Gå efter nøglehuls- og fuldkornsmærket

... når I køber ind!



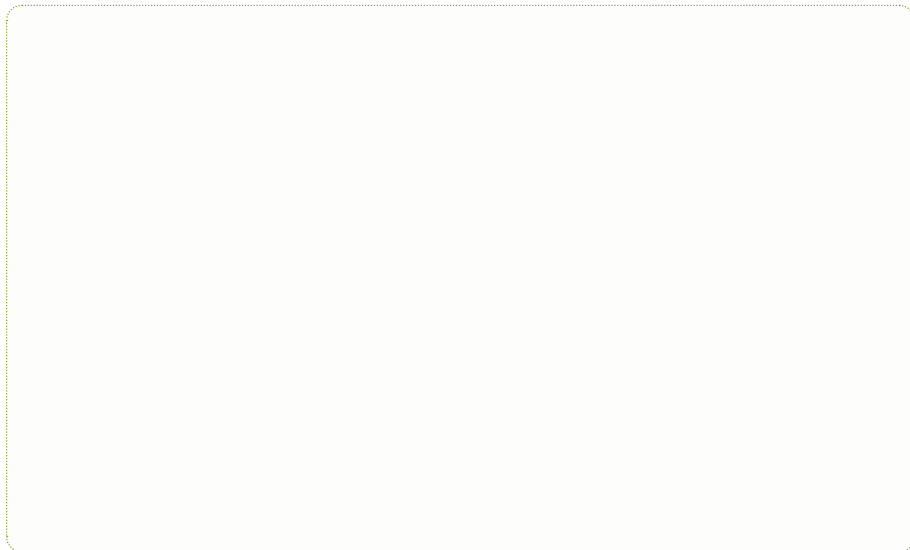
## Noget du kan overveje

- ♥ 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



Kig efter nøglehulsmærket



Kig efter fuldkornsmærket



Køb årstidens frugt og grønt



# Frugt og grønt



æbler og bananer

kål og gulerødder

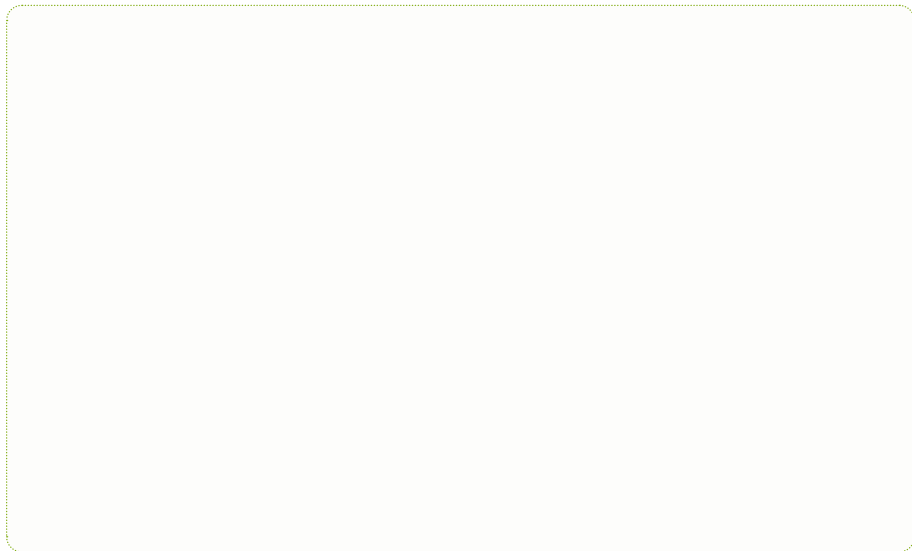
squash

tomater og agurker

Der findes mange flere spændende  
frugter og grøntsager!



## Stikord til indkøb



Husk at frugt og grønt skal vaskes



Let dampede gulerødder



Ærtemos



# Mel, gryn og olie



havregryn

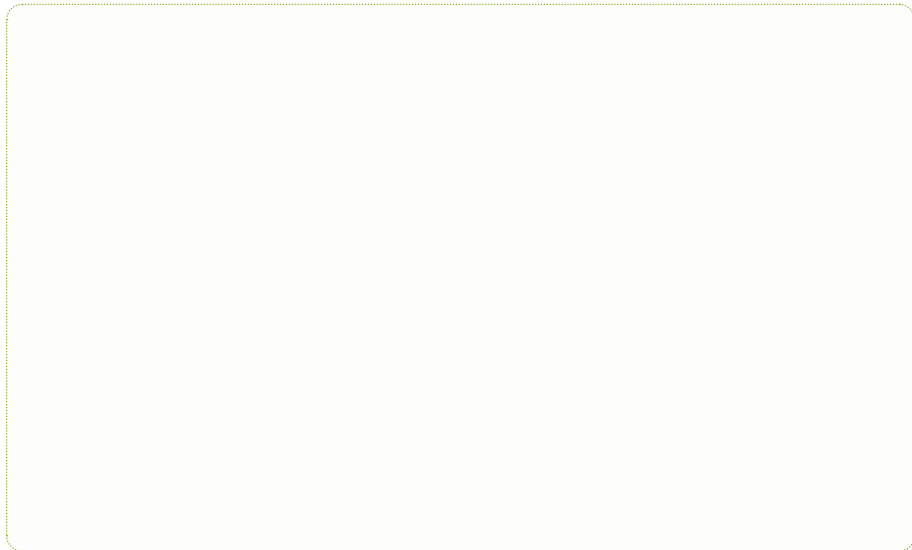
andre gryn og kerner

smør

raps- og olivenolie



## Stikord til indkøb



Lækre frokostboller



Havregrød med æblemos



Klatkager





# Mælkeprodukter og æg



creme fraiche

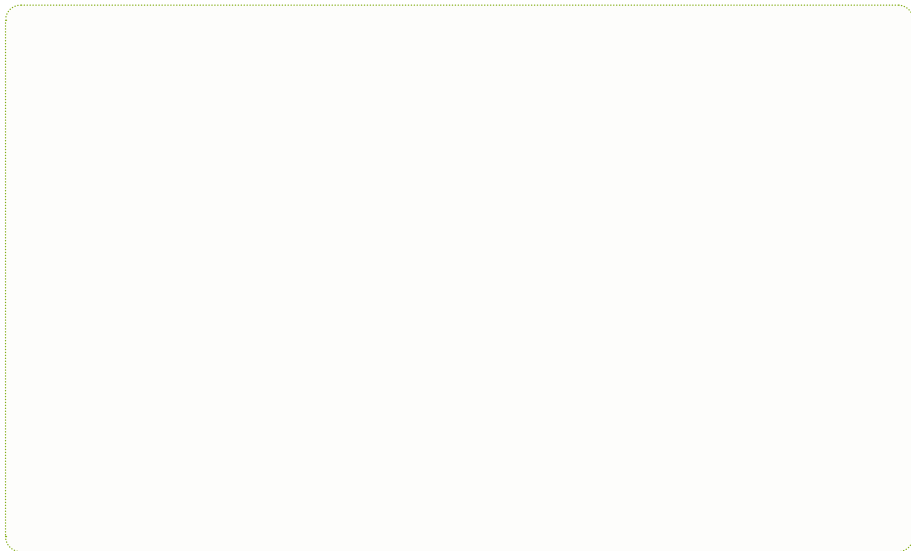
mælk og yoghurt

ost og gær

æg



## Stikord til indkøb



*Kold dressing med mynte*



*Kartoffelsuppe med creme fraiche*



*Mælk til maden*



# Kød, fisk og fjerkræ



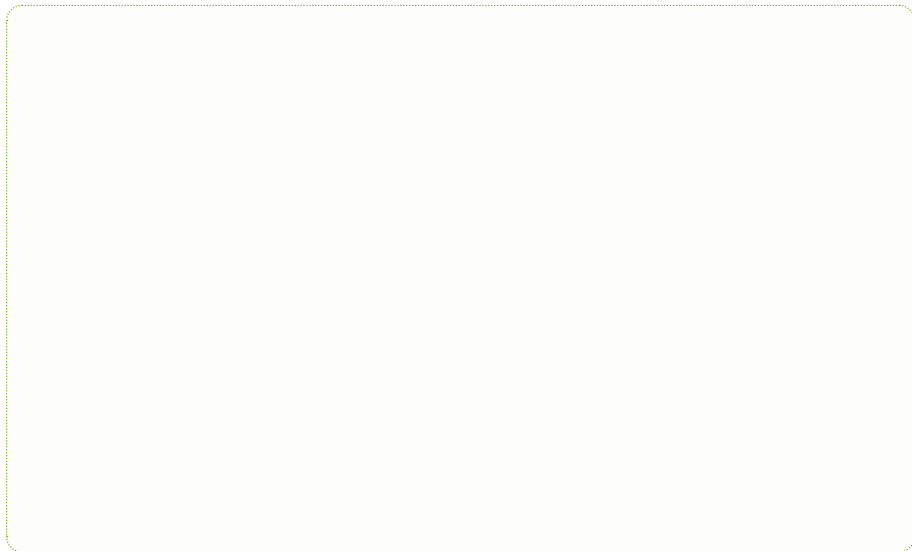
frisk fisk  
fx torsk, sild, rødspætte, sej eller laks

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

fuldkorns pitabrød og wraps

rugbrød og  
fuldkornsboller

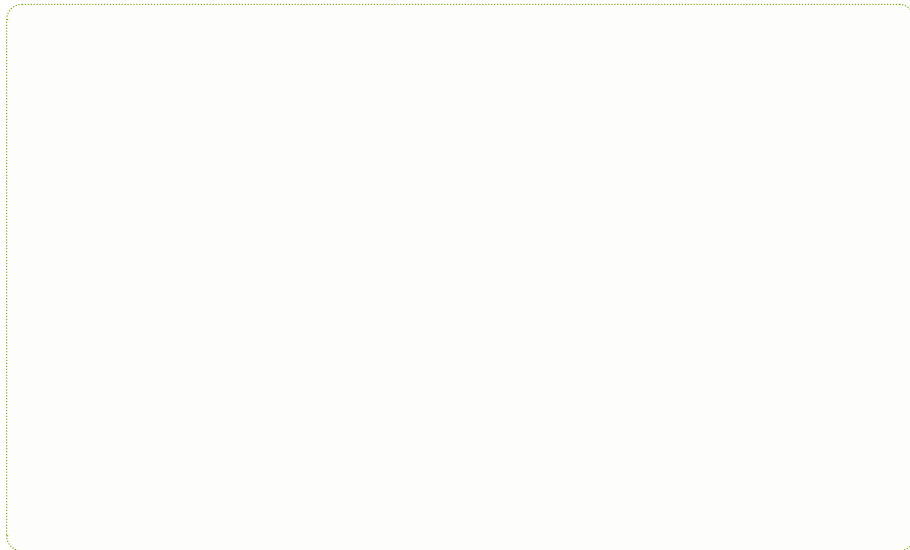
knækbrød

fuldkornspasta





## Stikord til indkøb



Rugbrød i madpakken



Rugbrødstave



Pita med fyld



# Konserves og krydderier



dåsetomat

makrelfilet

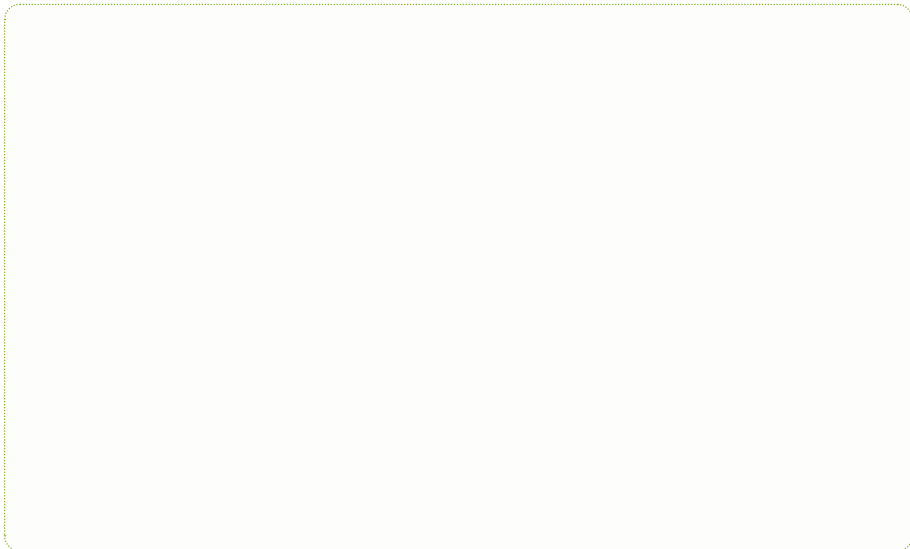
kikærter

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

A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for users to write their own shopping ideas.

Resterne kommer i madpakken



Den gode smag er lige ved hånden



Hjemmelavet mad er lækkert





# Huskeliste

