

VELKOMMEN TIL ALLE NYE 0. KLASSE!

Hilsen Skolemælk



Bestil skolemælk
inden 29. juli og vær
med i konkurrencen
om en miniferie på
LEGOLAND® Castle Hotel

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



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.



Kom med Skolemælk i LEGOLAND®

Quiz dig til én gratis børnebillet på skolemælk.dk



Oplev årets nyhed, Battle of the Brick

– et riddershow med levende heste og modige riddere fra 4. maj - 17. august. Læs mere på LEGOLAND.dk





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. Og så er det også fedt, at Skolemælk giver gratis børnebilletter til Legoland.



GRØNNE MADDER UDEN KØD

AVOCADOMAD

Smør rugbrød med moset avocado, dryp med citron og kom (af)lange 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”.

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.



RULLER I MADKASSEN

GRØNTSAGSRULLER

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

2 STK. TYNDE ÆGGEPADEKAGE-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!

67⁵⁰
FRA KUN
KR. PR. MDR.
= CA. 20 MÆLK

Gælder fra 1.1.2019.
Der tages forbehold for
prisændringer



1 GÅ IND PÅ SKOLEMÆLK.DK

Log in eller opret en ny konto, hvis du ikke er kunde.



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.

Bestil skolemælk inden 29. juli og vær med i konkurrencen om en miniferie på **LEGOLAND® Castle Hotel**

DU FÅR MEGET MERE END MÆLK!

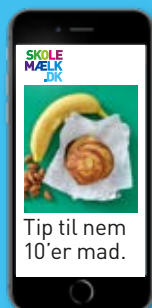
Når du bestiller skolemælk til dit barn, bliver du ikke blot kunde hos os. Du og dit barn bliver også en del af mere end 100.000 børn og unge der drikker mælk hver dag.

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 SKOLEMÆLK SØRDNING

**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.