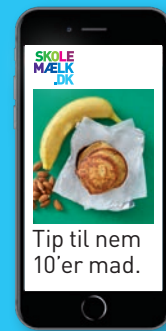


DU FÅR MEGET MERE END MÆLK!

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:



EMAILS MED TIPS TIL MADPAKKEN

Tilmeld dig vores nyheds-mails og få inspiration til lækre madpakker.



HJÆLP TIL DIN FØDSELSDAGSFEST

Få inspiration til dit barns fødselsdag med klar-til-print invitationer, pynt etc.



KONKURRENCER

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



KOLD MÆLK – HVER DAG

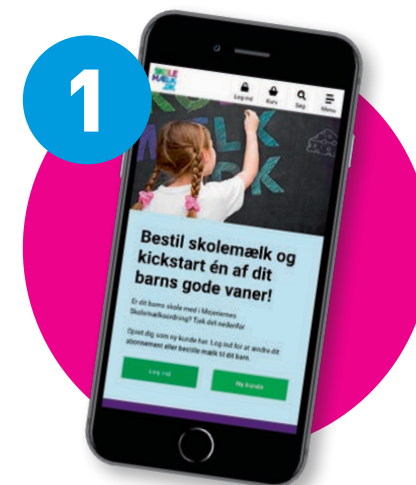
Kold mælk til madpakken giver en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, der bidrager til barnets normale vækst.



**Ikke alle de viste
mælk fås på alle
skoler.**

SÅDAN BESTILLER DU SKOLEMÆLK

– det er super nemt!



1 GÅ IND PÅ [SKOLEMÆLK.DK](https://skolemælk.dk)

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



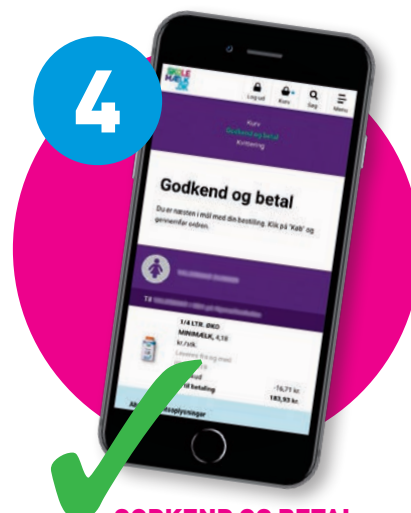
2 OPRET BARN OG VÆLG MÆLK

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.



5

NEMT AT VÆRE ABONNENT

Når du først har tegnet abonnement på skolemælk, holder mælken automatisk ferie og starter op igen efter skolernes ferier.



MEJERIERNES SKOLEMÆLKSORDNING



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



Følg skolemælk på facebook og instagram og få gode tips til skoleliv, madpakker mm.

**SKOLE
MÆLK
2020/21**

HEJ SKOLEBARN



”
...mælken er
med til at gøre
frokosttid særlig
SIE, mor til to

DEN GODE SPISEPAUSE

Den gode spisepause er vigtig, med eller uden skolemælk. Derfor er der på skolemælk.dk masser af inspiration – både til den 'vilde' og til den helt almindelige madpakke. Og så er det bare super hyggeligt at få skolemælk sammen med klassekammeraterne i spisefrikvarteret.

Smut forbi skolemælk.dk, hvis du gerne vil give dit barn skolemælk ligesom Camilla og Sie har valgt.



MINI-SANDWICH
kylling, salat
& naturel flødeost

OSTETERN
rugbrødstern
& jordbær



MINI PIZZASNEGLE
broccoli & agurk

WRAP
radiser & æble

VÆRSGO'! INSPIRATION TIL MADPAKKEN



FLERE OPSKRIFTER PÅ
SKOLEMÆLK.DK

14-16 STK. MINIRUGBRØD MED CHOKOLADE

25 g gær
4 dl vand
25 g græskarkerner
50 g solsikkekerner
1 tsk salt
250 g rugmel
100 g hvedemel
2 spsk kakaopulver
50 g sigtemel

Ekstra fyld når der
skal forkæles lidt:
100 g hakket chokolade
50 g rosiner (eller tranebær)

Opløs gæren i vandet. Tilsæt kerner, salt, kakaopulver og mel, og rør dejen grundigt sammen. Hvis du vil forkæle lidt ekstra, kan du tilsætte hakket chokolade og/eller tranebær. Gør hænderne våde, og form minirugbrød. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve lunt og tildækket i 60 min.

Bagetid: ca. 30 min. i en 220°C forvarmet ovn. Lad dem køle af, inden du pakker ned. Opbevar dem evt. i fryseren.



NÆRING TIL KROPPEN

4 GODE GRUNDE TIL AT DRIKKE SKOLEMÆLK

i

FØDEVARESTYRELSEN SIGER:

1/4 - 1/2 liter magert mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner, som en del af en varieret kost og sund livsstil. Altomkost.dk, september 2020



MINERALER OG VITAMINER

Mælk indeholder en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, som bidrager til barnets normale vækst.



CALCIUM OG PROTEIN

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



NOK AT DRIKKE

Børn har brug for ca 1200 ml væske om dagen – en skolemælk på 250 ml hjælper godt på vej.

VIND LÆKRE PRÆMIER

ALLE DER TILMELDER SIG SKOLEMÆLK
HAR ET LOD I KONKURRENCEN.

Vi trækker lod hver måned blandt nye kunder, så skynd dig at melde dit barn til på skolemælk.dk.

