



SMÅ KUNSTNARAR MÅ OGSÅ LÆRE NATURFAG!

Med Skolefrukt kan elevane få nyttig energi til begge deler.

Ranselpost hausten 2019
Til foreldre/føresette

Kva er skolefruktordninga?

Skolefrukt er ei statleg subsidiert abonnementsordning som legg til rette for at elevane skal få i seg frukt og grønt i løpet av ein skuledag. For berre **16 kr i veka** kan eleven få frisk frukt på skulen kvar dag.

Skulefruktabonnementet omfattar først og fremst frukt som til dømes eple, banan, pære, kiwi, appelsin, klementin, nektarin og fersken. Grøn-saka det går mest i, er gulrot.

Hvordan bestille Skolefrukt?

Bestill abonnement på **skolefrukt.no** eller ring oss på telefon **815 20 123** mellom kl. 08.00 og kl. 17.00.

Du kan bestille for anten eit halvt eller eit heilt skuleår om gongen.

Du kan lese meir om skulefruktordninga på **skolefrukt.no**

5 om dagen er enklare enn mange trur

Helsedirektoratet tilrår alle å ete «5 om dagen»: éin halvpart med grønsaker, og éin med frukt/bær. Ei handfull frukt eller grønsaker svarar til éin av fem porsjonar. Frukt og grønt har ein naturleg plass i tilrådingane som helsestyresmaktene gir for mat og måltid i skulen. Skolefrukt gjer det enklare å nå målet med 5 om dagen!

Det er kjempebra om du bidrar til at eleven får frukt og grønt kvar dag, men det kan vere lett å gløyme i ein travel kvardag. Skolefrukt sikrar at eleven får frukt/grønt på skulen, og er såleis ei enkel og tidssparande løysing for å sørkje for éin av fem om dagen.

Klar, ferdig - nytt Skolefrukt-år!



SMÅ TOPPSCORARAR MÅ OGSÅ KUNNE MATTE!

Med Skolefrukt kan elevane få nyttig energi til begge deler.

