

Nyttig energi med Fruktpause!

Med et abonnement på Fruktpause sørger du for nyttig energi til barnet ditt **uten å måtte huske på det selv**. Fruktpause bidrar til gode spisevaner og bedre helse for elevene.

Enkelt og godt

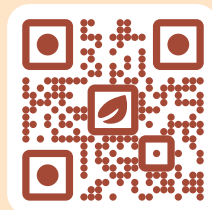
DU kan velge



Med Fruktpause kan eleven velge Skolefrukt selv!

Dere velger ut fra en fastsatt meny hvilken frukt eleven skal få. Da kan du også velge bort frukt eleven ikke liker.

Prisen er kroner 4,40 per frukt/grønt gjennom hele skoleåret. Staten har da støttet hver frukt/grønt med kroner 2,- pr stk.



Skann QR-koden og bestill!

Alternativer for påmelding:

- Besøk www.fruktpause.no og trykk på **Bestill Fruktpause**.
- **Skann QR-koden** og du kan bestille abonnement direkte på mobil eller nettbrett.
- **Ring oss** på telefonnummer **648 50 900**, så hjelper vårt kundesenter deg med bestillingen.



Solfrid Koanda – gull i vektløfting NM, EM, OL og VM!

Sjekk ut filmen med Solfrid!

Oppskrift på Solfrids vinnertallerken

Bli stor og sterk med Solfrids energirike fruktvekter!

- 1 Skjær frukten i biter, spør gjerne en voksen om hjelp.
- 2 Tre bitene på grillpinner, lag så mange du vil.
- 3 Server og NYT!

Se flere friske oppskrifter på skolefrukt.no/Barnas egen_kokebok

Nyttig energi

Du trenger kun:

- To eller flere av dine favorittfrukter
- Grillpinner



Utfordring!

Utfordre kompisen, venninna, naboen eller familien din!

Fyll to handleposer med 0,5 kg frukt per pose og hold armene rett ut, én pose i hver hånd. Husk at frukten er helt fin og spiselig etterpå!

Hvem klarer å stå der lengst?

#1



Skann QR-koden og send inn bilde fra utfordringen for å bli med i trekningen av hovedpremien: et gavekort på 1000 kroner!

Vi trekker også ut 50 ekstra vinnere som får en liten overraskelse i posten!

Fruktpause
Skolefrukt



Til foreldre/foresatte!

Høst 2025

Fruuuktelig fjas eller fakta...?

- 1 Solfrid klarer å løfte like mye som vekten av omtrent 1200 Skolefruktpærer.
- 2 Det finnes 400 forskjellige typer epler i verden.
- 3 Maur kan bære opptil 50 ganger sin egen vekt.

1 Fakta! Solfrid tok EM-gull i støt i 2024 med 160 kg støt, omtrent like mye som vekten av 1200 Skolefruktpærer.
2 Fjasi Meri! Det finnes mer enn 7000 forskjellige typer epler i verden.
3 Fakta! Det er som om du skulle løftet en bil!

