

Nyttig energi med Fruktpause!

Med eit abonnement på Fruktpause sørger du for nyttig energi til barnet ditt **utan å måtte hugse på det sjølv**. Fruktpause bidrar til gode etevanar og betre helse for elevane.

Enkelt
og godt

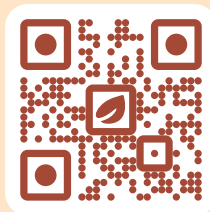
Valet er
DITT



Med Fruktpause kan eleven velje frukt sjølv!

De vel ut frå ein fast meny kva frukt eleven skal få. Då kan du også velje vekk frukter som eleven ikkje liker.

Prisen er kr 4,40 per frukt/grønsak gjennom heile skuleåret. Staten har då støtta kvar frukt/grønsak med kr 2 per 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** for å få hjelp med å bestille.



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

Sjekk ut
filmen med
Solfrid!

Oppskrift på vinnartallerkenen til Solfrid

Bli stor og sterk med dei energirike fruktvektene til Solfrid!

- 1 Skjer frukta i bitar – spør gjerne ein vaksen om hjelp.
- 2 Tre bitane på grillpinnar. Lag så mange du vil!
- 3 Server og NYT!

Sjå fleire friske oppskrifter på skolefrukt.no/Barnas_egne_kokebok

Nyttig energi

Du treng berre:

- To eller fleire av favorittfruktene dine
- Grillpinnar



Utfordring!

Utfordre ein kompis, ei venninne, ein nabo eller familien din!

Fyll to handleposar med 0,5 kg frukt per pose og hald armene rett ut, med éin pose i kvar hand. Hugs at frukta er heilt fin og eteleg etterpå!

Kven klarer å stå der lengst?

#1



Skann QR-koden og send inn bilete frå utfordringa for å bli med i trekninga av hovudpremien: eit gavekort på 1000 kroner!

Vi trekkjer også ut 50 ekstra vinnarar som får ei lita overrasking i posten!

Fruktpause
Skolefrukt



Til foreldre/ føresette!

Hausten 2025

Fruukteleg fjas eller fakta...?

- 1 Solfrid klarer å løfte like mykje som vekta av om lag 1200 Skolefrukt-pærer.
- 2 Det finst 400 ulike typar eple i verda.
- 3 Maur kan bere opptil 50 gongar si eiga vekt.

1 **Fakta!** Solfrid tok EM-gull i støy i 2024 med 160 kg støy. Dette svarer omtrent til vekta av 1200 Skolefrukt-pærer.

2 **Fjosi Meiri!** Det finst meir enn 7000 ulike typar eple i verda.

3 **Fakta!** Det er som om du skulle ha løfta ein bil!