

Nyttig energi med Skolefrukt!

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

Nyttig energi!

Enkelt og godt

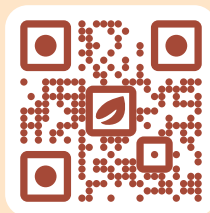


Kva får eleven?

Det det går mest i, er eple, pære, banan, klementin og norske minigulrøter. Utvalet varierer ut frå sesong, og ein får ulike typar frukter i løpet av veka.

Når du bestiller Skolefrukt, betaler du ein fast pris på kr 4,40 per frukt gjennom heile skuleåret. Då har staten støtta kvar frukt/grønsak med kr 2 per stk.

Du kan velje å betale abonnementet per månad eller semester.



Skann QR-koden og bestill!

Alternativer for påmelding:

- Besøk www.skolefrukt.no og trykk på **Bestill Skolefrukt**.
- **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



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 **Fjasi Mei!** Det finst meir enn 7000 ulike typar eple i verda.

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

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!

 **Skolefrukt**



Til foreldre/ føresette!

Hausten 2025