
## SH1 – Sunde madvalg faktaark

### Sunde madvalg faktaark

#### Morgenmad

Morgenmadsprodukter uden sukker

Havregrød

Syltetøj på franskbrød

Morgenmadsprodukter med sukker

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

#### Drikkevarer

Sukkerfri juice eller vand

Kakomælk

Juice

Almindelig cola

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

#### Snack

Maltbrød

Sukkerfri youghurt

Frugtyoghurt

Chocolade bar

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt

sukker

fedt

salt