

# Hold

Gul og blå:

- 1) Sia, Lilly, Storm, Amelia, Luca, Alexander, Niels, Markus, Bjørn, Asbjørn, Thor, Viggo (Anita er med som støtte)
- 2) Leonora, Kirsten, Alberte, Catharina, Eigil, Kristoffer, Liana, Lucas, Lærke, Stella, Silke, Liam. (Dorte Marie er med som støtte)

Orange og grøn:

- 3) Jacob, Cille, Nikoline, Michelle, Kasper P, Steven M, Alex, Bella, Kian, Thor, Tobias, Ida, Pernille (Anni er med som støtte)
- 4) Thomas, Freja, Liv, Matilde, Lucas, Kasper J, Line, Sophia, Mads, Steven B, Mikkel, Caroline, Noel, Anders.

## Mandag

Hold	Underviser	Hvad skal vi lave
1	Martin	Eventyret om den vidunderlige kartoffel. Hvad har kroppen brug for, vitaminer, mineraler og energi.
2	Charlotte	Sukker, syre og sunde tænde
3	Mathias	Kost og motion. Vi vil gennemgå, hverdagens kostprincipper samt motion og forbrænding. Vi kommer til at snakke om, hvor meget der skal til for at omdanne kost til energi, og hvordan vi nedbryder uønskede depoter af energi i kroppen.
4	Kathrine	Laksetærte med råkostsalat

## Tirsdag

Hold	Underviser	Hvad skal vi lave
1	Kathrine	Tomatsuppe med brød.
2	Martin	Eventyret om den vidunderlige kartoffel. Hvad har kroppen brug for, vitaminer, mineraler og energi.
3	Charlotte	Sukker, syre og sunde tænde
4	Mathias	Kost og motion. Vi vil gennemgå, hverdagens kostprincipper samt motion og forbrænding. Vi kommer til at snakke om, hvor meget der skal til for at omdanne kost til energi, og hvordan vi nedbryder uønskede depoter af energi i kroppen.

## Onsdag

Hold	Underviser	Hvad skal vi lave
1	Mathias	Kost og motion. Vi vil gennemgå, hverdagens kostprincipper samt motion og forbrænding. Vi kommer til at snakke om, hvor meget der skal til for at omdanne kost til energi, og hvordan vi nedbryder uønskede depoter af energi i kroppen.
2	Kathrine	Cremet kartoffel-porre suppe med sprøde croutoner
3	Martin	Hvor meget energi har vi brug for? hvor meget energi er der i fødevarer? Hvad er en sund kost? Hvilke ingredienser er der i fødevarer(tilsætningsstoffer)?
4	Charlotte	Sukker, syre og sunde tænde

## Torsdag

Hold	Underviser	Hvad skal vi lave
1	Charlotte	Sukker, syre og sunde tænde
2	Mathias	Kost og motion. Vi vil gennemgå, hverdagens kostprincipper samt motion og forbrænding. Vi kommer til at snakke om, hvor meget der skal til for at omdanne kost til energi, og hvordan vi nedbryder uønskede depoter af energi i kroppen.
3	Kathrine	Chili sin carne med brød
4	Martin	Hvor meget energi har vi brug for? hvor meget energi er der i fødevarer? Hvad er en sund kost? Hvilke ingredienser er der i fødevarer(tilsætningsstoffer)?