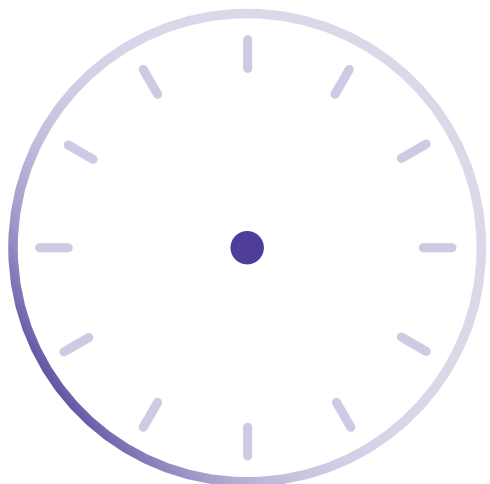
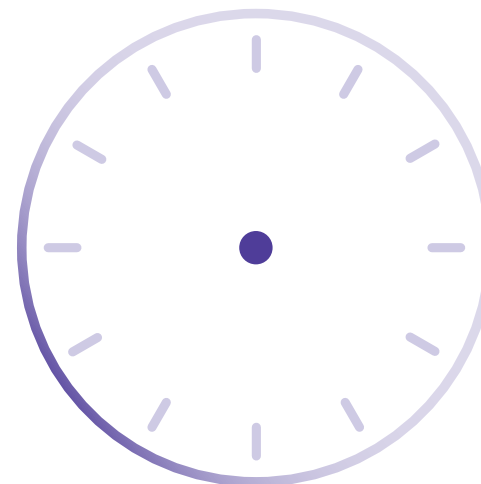


MÅLTIDSUR FOR _____

HVERDAG

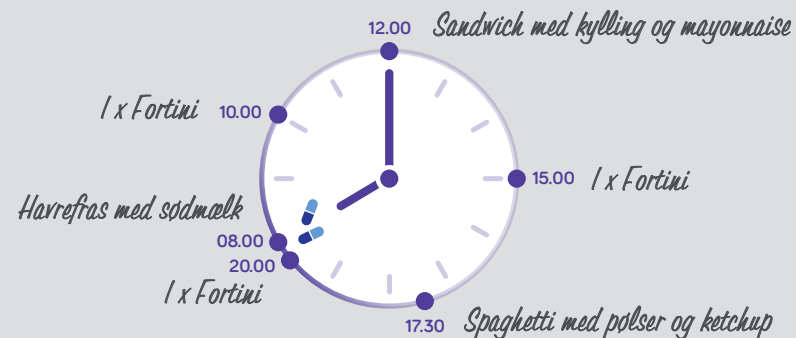


WEEKEND



SÅDAN UDFYLDER DU DIT BARN'S MÅLTIDSUR

- Skriv barnets navn øverst på måltidsuret
- Tilføj visere og prikker på urskiven for tidspunkterne for hvert af dagens måltider og skriv det specifikke klokkeslæt (som vist i eksemplet)
- Tegn eller skriv ud for hvert klokkeslæt hvilket måltid, drik eller snack, der skal indtages
- Lav et MÅLTIDSUR pr. dag eller uge, alt efter hvad der passer dit barn og jeres familie bedst



www.AHDernæring.dk