

HOLLT & GOTT

NESTI Í KÁRSNESSKÓLA

Ráðleggingar samkvæmt embætti landlæknis

Mælst er til þess að nemendur taki með sér ávexti og/eða grænmeti í nesti

Æskilegt er að takmarka jógúrt með viðbættum sykri og/eða sætuefnum

Drekkum vatn, það er besti svaladrykkurinn



T.d eplabitar, banani, mandarína, mangó, paprikubitar, gúrkubitar, gulrætur, rófubitar, litlir tómatar o.s.frv.

T.d hreint jógúrt/skyr, hrökkbrauð, flatkaka, heilkornabrauð, egg, ostabitar, rúsínur

Kársnesskóli er hnetulaus skóli