

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

VIL DU HURTIGT OVENPÅ IGEN?

– så smør bare tykt på

Tiden er inde til tandsmør på brødet. Hvis appetitten er lille, så del maden op i 6-8 små og lækre måltider om dagen. Spis og nyd måltiderne sammen med andre. Det gi'r god appetit.



Rugbrød eller franskbrøds
mad med ost.



Spis tit og ofte. 6-8 små
måltider i løbet af dagen.



Spis sammen med venner
og familie – det øger appetitten.

3 madtips til, hvordan du får mere appetit og kommer hurtigere ovenpå igen.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Anne
Fysioterapeut
Assens



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



ASSENS
KOMMUNE
Med vilje og hjerte



ÆRØ KOMMUNE



LANGELAND
KOMMUNE



ODENSE
KOMMUNE



Mad &
Måltider

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

VIL DU HURTIGT OVENPÅ IGEN?

– så smør bare tykt på

Tiden er inde til tandsmør på brødet. Hvis appetitten er lille, så del maden op i 6-8 små og lækre måltider om dagen. Spis og nyd måltiderne sammen med andre. Det gi'r god appetit.



Rugbrød eller franskbrødsmad
med ost.



Spis tit og ofte. 6-8 små
måltider i løbet af dagen.



Spis sammen med venner
og familie – det øger appetitten.

3 madtips til, hvordan du får mere appetit og kommer hurtigere ovenpå igen.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Charlotte
Fysioterapeut
Assens

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

VIL DU HURTIGT OVENPÅ IGEN?

– så smør bare tykt på

Tiden er inde til tandsmør på brødet. Hvis appetitten er lille, så del maden op i 6-8 små og lækre måltider om dagen. Spis og nyd måltiderne sammen med andre. Det gi'r god appetit.



Rugbrød eller franskbrødsmad
med ost.



Spis tit og ofte. 6-8 små
måltider i løbet af dagen.



Spis sammen med venner
og familie – det øger appetitten.

3 madtips til, hvordan du får mere appetit og kommer hurtigere ovenpå igen.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Marianne
Ergoterapeut
Bolbro, Odense



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



ASSENS
KOMMUNE
Med vilje og hjerte



ÆRØ KOMMUNE



LANGELAND
KOMMUNE



ODENSE
KOMMUNE



Mad &
Måltider

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

VIL DU HURTIGT OVENPÅ IGEN?

– så smør bare tykt på

Tiden er inde til tandsmør på brødet. Hvis appetitten er lille, så del maden op i 6-8 små og lækre måltider om dagen. Spis og nyd måltiderne sammen med andre. Det gi'r god appetit.



Rugbrød eller franskbrøds
med ost.



Spis tit og ofte. 6-8 små
måltider i løbet af dagen.



Spis sammen med venner
og familie – det øger appetitten.

3 madtips til, hvordan du får mere appetit og kommer hurtigere ovenpå igen.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet



Katrine
Fysioterapeut
Odense