

EAT MOVE SLEEP

skal bidra til et sunnere Norge!

Inspirasjons- og motivasjonskonseptet EAT MOVE SLEEP skal bidra til at den norske befolkningen opplever flere leveår med god helse og trivsel. Konseptet setter fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig kombinasjonen av et sunt kosthold, fysisk aktivitet og nok søvn. Ved å selge frukt i forbindelse med idrettsarrangementer, støtter du og din klubb opp om dette viktige helseløftet.

Så mye kjøper du til 500 fruktbegere

For å lage 500 fruktbegere for salg trenger du:

- » 2 kasser bananer
- » 1 kasse epler
- » 2 kasser appelsin
- » 2 kasser ananas
- » 8 stk. vannmelon
- » 3 kasser druer og/eller 2 kasser jordbær

Husk god eksponering av begerne!



DETTE SKAL I BEGERET:

- » En bit ananas
- » En bit banan
- » En appelsinbåt
- » To skiver vannmelon
- » Ett jordbær
- » En klase druer
- » To eplebiter



SLIK BEREGNER DU:

1 kasse bananer	= ca. 90 bananer	gir ca. 270 biter	= 270 beger
1 kasse epler	= ca. 80 epler	gir ca. 640 biter	= 640 beger
1 kasse appelsin	= ca. 45 appelsin	gir ca. 270 biter	= 270 beger
1 kasse ananas	= ca. 12 ananas	gir ca. 250 biter	= 250 beger
1 stk. vannmelon		gir ca. 80-100 biter	= 100 beger
1 beger druer		gir ca. 20 enheter	= 20 beger
1 beger jordbær		gir ca. 20 enheter	= 20 beger

RIKTIG UTSTYR:

- » Epledeiler
- » Fruktkniv
- » Skjærefjøl
- » Saks (til klipping av druer)
- » Oppbevaringsbokser (7 stk.)
- » Plasthansker
- » Beger (bestilles gratis på eatmovesleep.no)

HYGIENE:

- » Vask hendene godt, bruk hansker
- » Vask tilberedningsutstyr
- » Skyll frukten i kaldt vann
- » En tar seg av frukten, én annen tar imot betaling
- » To søppelbøtter, én til begere og én til fruktrester (hvis nok søppelsekker)
- » Hvis du lurur på noe, se mattisynet.no

OPPBEVARING:

- » Hel frukt kan oppbevares i romtemperatur over en kort periode
- » Ferdigkuttet frukt bør selges innen to timer – hvis ikke, bør den oppbevares kjølig
- » Unngå direkte sollys

SALGSPLAKATER:

A3 og A4



Last ned salgsplakater og bestill beger på eatmovesleep.no

Plasser salgsplakater godt synlig med tydelig pris.

Fyll opp med mange fristende fruktbegere – og la disse være godt synlig for alle.

Lykke til!

**EAT
MOVE
SLEEP**
bama

**EAT
MOVE
SLEEP**
bama

Idrettsfrukt gir deg
50 % avslag på
BAMA-produkter du kjøper
til klubben i ditt hjerte!



**EAT
MOVE
SLEEP**
bama



SLIK KUTTER OG SELGER DU FRUKT

50 % RABATT

PÅ FRUKT, GRØNT, BÆR, JUICE OG SMOOTHIES!

Idrett handler om sunnhet og helse. Det samme bør gjelde for alt idrettslagene tilbyr av mat og drikke på sine arrangementer, enten det er til utøvere eller tilskuere, til barn eller voksne.

Derfor tilbyr vi i BAMA alle idrettslag å kjøpe inn frukt, grønt, bær, smoothies og juice i dagligvarebutikken til 50 % rabatt. Rabatten får dere enten frukten skal spises i forbindelse med vanlig trening, eller selges til deltakere og tilskuere på en cup eller et stevne.

Tilbudet heter Idrettsfrukt. Det er tilgjengelig for alle lag, i alle idretter og over hele landet. Vil du vite mer, se bama.no/idrettsfrukt.

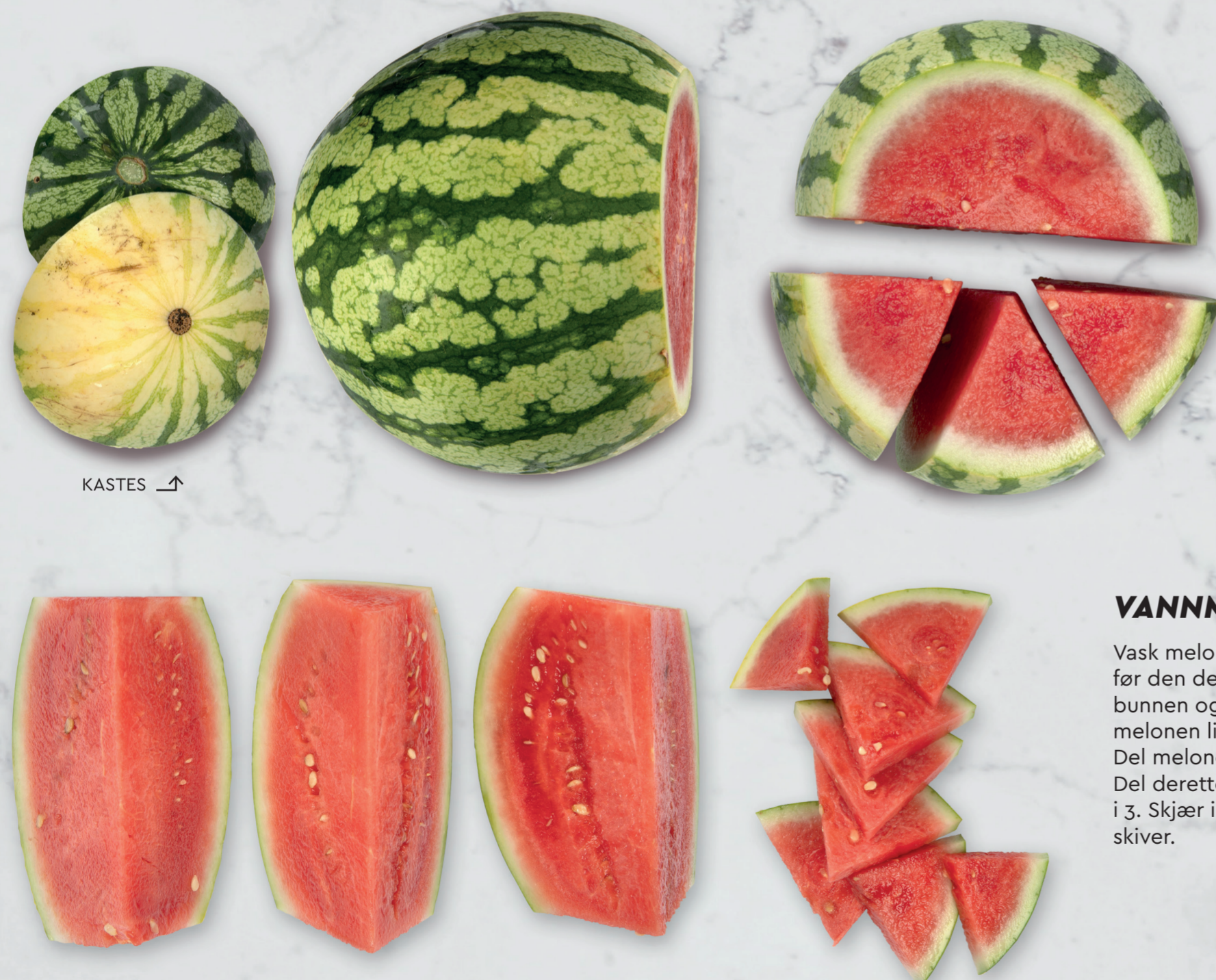
Ved å selge frukt, støtter du og ditt idrettslag opp om EAT MOVE SLEEP. Et konsept som setter fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig kombinasjonen av et sunt kosthold, fysisk aktivitet og nok søvn. **Les mer på eatmovesleep.no**

SLIK KUTTER DU OPP TIL MANGE:



ANANAS:

Skjær av bunnen og toppen på ananasen. Del deretter i 4. Fjern den harde kjernen fra alle fire delene. Del i fingertykke skiver. La skallet sitte på, da blir skivene lettere å holde i.



VANNMELON:

Vask melonen i kaldt vann før den deles. Skjær av bunnen og toppen så melonen ligger stødig. Del melonen i 2. Del deretter hver halvdel i 3. Skjær i fingertykke skiver.



APPELSIN:

Del først appelsinen langs ekvator. Deretter deles hver halvdel i 3. Dette gir 6 appelsinbåter.



DRUER:

Druene skylles og klippes opp i små klaser, 8-10 per beger.



BANAN:

Skjær først bort stilkfestet. Hver banan deles så i 3.



EPLER:

Eplene deles med en epledele. Hvert eple gir 8 biter.



TIPS:

Kutt epler og banan til slutt for å unngå at de blir brune. Alternativt kan du smøre snittflatene med en lime delt i to.

