



## Appendix 7: Pictogrammer – kostvejledning

(Link: [råderum](#))

**NB: Indtag af slik og snacks skal holdes til én dag om ugen.**

The image contains two separate pictogram posters on a yellow background. Each poster features the text 'Så meget er der plads til på en uge' (This much is the room for in a week) and the Danish Food Agency logo in the top right corner.

**Top poster (4-6 årige):**  
Text: 'Så meget er der plads til på en uge', '4-6 årige', '4 små portioner'.  
Items shown: a small pile of colorful fruit (lemons, limes, oranges, kiwi, banana), a round sesame seed bun, a small square of chocolate cake, and a small glass bottle of red juice.

**Bottom poster (7-9 årige):**  
Text: 'Så meget er der plads til på en uge', '7-9 årige', '5 små portioner'.  
Items shown: a small pile of colorful fruit, two ice cream sticks (one pink, one white), a small pile of popcorn, a small square of chocolate cake, and a small glass bottle of red juice.



Så meget er der plads til på en uge  
10-13 årige  
8 små portioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

10 / Fødevarestyrelsen / De officielle kostplaner – guide for sundhed og aktivitet

Så meget er der plads til på en uge  
14-17 årige piger  
5 almindelige portioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

11 / Fødevarestyrelsen / De officielle kostplaner – guide for sundhed og aktivitet

Så meget er der plads til på en uge  
14-17 årige drenge  
7 almindelige portioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

12 / Fødevarestyrelsen / De officielle kostplaner – guide for sundhed og aktivitet