

500g

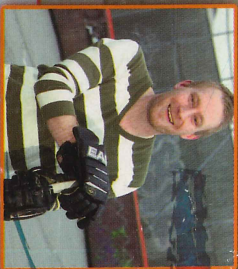
Kellogg's FROSTIES

1/3 Mindre
socker

STREET-
HOCKEY
PÅ BAKSIDAN



KAN INNEHÅLLA
SPÅR AV
JORDNÖTTER



Streethockey är lika med action och kul med kompisarna!

Gillar du action, fart och fläkt kan du samla dina kompisar och börja lira på gatan. Det finns massor av olika varianter av hockey som man kan spela på asfalt. Du kan spela i vanliga gymnasior eller leta fram dina inlines och få extra fart på spelet. Reglerna liknar i stort sett dem man har i vanlig ishockey. Man spelar vanligen med max fyra spelare i varje lag, plus målvakter. På asfalt spelar man oftast med en boll som inte är för tung och inte studsar för mycket. Tempot i streethockey är högt och det gör ont att träffas av bollen. Så även om du är stembådd, är det bäst att använda skydd.

STREETHOCKEY = ACTION

BEÖFR BYÖST BEST



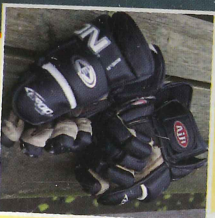
VANGSGÅRD

KOM IGÅNG SNABBT OCH ENKELT

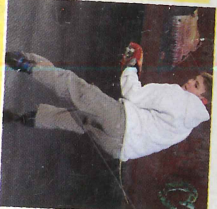
Testa hockeyball – ett coolt sätt att spela som inte kräver ett riktigt mål utan bara en kritmarkerig. Man spelar med fyra eller fler spelare. För att komma igång behöver man:

- Inlines, klubbor, boll och krita.
- Hjälmm, knä- och armbågsskydd.
- Spela på en gård eller en gata utan trafik. Det är bäst om man kan använda väggar som skydd.
- Ta kritan och rita ut var banan slutar. De här linjerna är även mållinjer. Beroende på spelarnas kondition och antal kan banan vara mellan 45 och 60 meter lång (det motsvarar ungefär en halv fotbollsplan).
- Markera banans mittpunkt med krita (tekningspunkt).

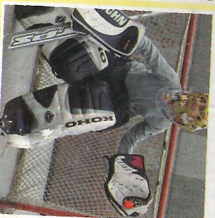
TIPS



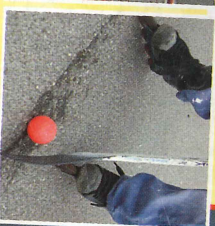
UNDVIK SKADOR
- SKYDDA DIG PÅ
BÄSTA SÄTT.



TRÄNA MAGMUSKLERNA
- STRÄKA MAGMUSKLER
GER BÄTTRE BALANS.



OM DU ÄR MÅLVAKT ÄR DET
BÄST ATT SKYDDA SIG, PRECIS
SOM NÄR MAN SPELAR ISHOCKEY.



SÄ DU SPELA STREET-
HOCKEY PÅ INLINES VÄJER
DU HJUL MED BREDD PROFIL.

BAS-/MÅLLINJE
TEKNING
BAS-/MÅLLINJE

REGLERNA ÄR ENKLA:

- För att göra mål måste du korsa motståndarens mållinje medan du har bollen – du får inte skjuta den över linjen.
- Om bollen går över ena lagets mållinje utan att någon har kontroll över den, går bollen över till det lag vars mållinje korsades. Spelet sätts igång bakom linjen.
- Om bollen kommer ur spel sätts spelet igång från det ställe där bollen blev ur spel.
- När någon har gjort mål sätts spelet igång vid banans mittpunkt (tekningspunkten).
- Minnare är den som först når ett visst antal mål, tex. först till sju mål.

VISSTE DU ATT:

Hockey är det äldsta kända spelet som spelas med boll och klubb. Man har hittat bevis för att folk spelade hockey redan 2 000 år f. Kr.
De första kända rullskridskorna togs fram under 1760-talet och bestod av en enkel hjulrad. Utformningen gjorde det svårt att svänga.
1863 revolutionerades rullskridskon då James Plimpton uppfrann en rullskridsko med fyra hjul som satt parvis två och två.
Först 1910 tog Roller Hockey Skate Company fram en lädersko med tre hjul på rad (inline).

Kellogg's FROSTIES

1/3 Mindre Socker

Spröda, rostade majsflingor
med ett tunt lager socker

Ingredienser

Majs, socker (25%), salt, glukosirap, malkextrakt (korn),
Vitaminer: Tiamin (B₁), riboflavin (B₂), niacin, B₆, folacin, B₁₂.
Mineral: Kalcium, järn. (Kan innehålla spår av jordnötter).
Portionsstorlek: 30 g
Portioner per paket: ca 16



Information för allergiker

Viktig upplysning till dig som inte tål jordnötter:
Kellogg's FROSTIES 1/3 Mindre Socker kan innehålla
spår av jordnötter. Har du frågor är du välkommen
att skriva till: Nordisk Kellogg's Sverige, Konsumentkon-
takt, Box 742, 194 27 Upplands Väsby.

Näringsinnehåll

per 100 g Kellogg's FROSTIES 1/3 MINDRE SOCKER

Energivärde	1569 kJ 369 kcal
Protein	6 g
Kolhydrat	85 g
varav:	
• sockerarter	25 g
• stärkelse	60 g
Fett	0,6 g
varav:	
• mättade fettsyror	0,1 g
Kostfiber	2,0 g
Natrium	0,55 g
Salt	1,4 g
Vitaminer:	
Tiamin (B ₁)	1,2 mg 85 %*
Riboflavin (B ₂)	1,3 mg 80 %*
Niacin	15 mg 85 %*
B ₆	1,7 mg 85 %*
Folacin	167 µg 85 %*
B ₁₂	0,85 µg 85 %*
Mineral:	
Kalcium	453 mg 55 %*
Järn	7,9 mg 55 %*

*% av RDI (rekommenderat dagligt intag)

Tillverkade av: Kellogg (Deutschland) GmbH, Tyskland för
Nordisk Kellogg's Sverige, Box 602, 194 26 Upplands Väsby.

Förvaring: Förvaras tørt, ej över normal rumstemperatur
och avskilt från varor med stark lukt.

Konsumentkontakt

Om Du vill komma i kontakt med Kellogg's
Konsumentkontakt kan Du skriva till oss på adressen:
Nordisk Kellogg's Sverige, Konsumentkontakt, Box
742, 194 27 Upplands Väsby. Har Du kommentarer
till denna produkt, ber vi Dig vänligen returnera den
i originalemballaget med upplysningar om inköps-
ställe. Besök oss på www.kelloggs.se. Här finns
information om Kellogg's, näring, kampanjer och
mycket mera.



Kellogg's



5 050083 234521

Nordisk Kellogg's ApS, 2600 Glostrup
© Kellogg Company
© 2006 Kellogg Company
<http://www.kelloggs.se>

Kellogg's
FROSTIES
1/3 Mindre
Socker



SOCKER – Högst 9 teskedar tillsatt socker. Det är rekommendationen för det genomsnittliga dagliga sockerintaget för barn 6-9 år. Det motsvarar 45 gram eller 10% av det totala energiintaget varje dag. En portion Kellogg's Frosties 1/3 Mindre Socker (30 gram) innehåller ca 1 ½ tsk eller 7,5 gram tillsatt socker.

ENERGIBALANSEN

Kroppen behöver energi för att orka vara fysiskt aktiv. Men om du får för mycket energi kan det vara svårt att hålla vikten. På **kelloggs.se** kan du läsa mer om hur man upprätthåller en god energibalans. Dessutom får du inspiration till lätt och rolig motion.



Är du piggt på att röra dig?



Får du och dina barn tillräckligt med motion? Kellogg's har i samarbete med Korpen tagit fram webbsten **piggt.nu**. Där kan ni tillsammans föra en motionsdagbok och hålla reda på om ni rör er tillräckligt. Där finns också information om sund kost, träning och lek. **Piggt.nu** kompletterar Korpens arbete med Skolans Hälsodiplomeringsring. Läs mer på korpen.se.

KORPEN
Allt för barn