

Husk det lige

Vend to ens frugter og grøntsager, og få et stik. Den person, der har flest stik, har vundet. Herunder er der en æske, som kan trykkes ud. Når den er foldet og limet, kan brikkerne gemmes i den.

Brikkerne kan også bruges til at holde regnskab med, om du får frugt og grønt nok. Hver brik tæller for én portion eller 100 gram. Mangler der et billede af den frugt eller grøntsag, du har spist, kan en af de andre brikker bruges i stedet. Hvis du er lærer, kan du måske bruge brikkerne i dansk og fremmedsprog.

LIM HER

LIM HER

6 OM DAGEN

LIM HER

LIM HER

Æble



Gulerod



Pære



Bananer



Agurk



Gulerod



Artiskok



Mango



Ananas



Broccoli



Jordbær



Æble



Bananer



Agurk



Tomat



Appelsin



Pære



Hindbær



Hindbær



Vindruer



Jordbær



Peberfrugt



Selleri



Mango



Broccoli



Appelsin



Selleri



Blomkål



Artiskok



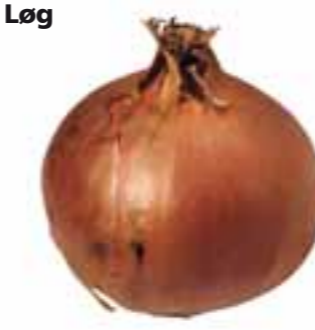
Løg



Blomkål



Løg



Peberfrugt



Ananas



Vindruer



Tomat



6 OM DAGEN

Børn er både nysgerrige og afvisende, når det gælder mad. Måske siger de, at de ikke kan lide de grøntsager, de får serveret, selv om de ikke har smagt dem. Måske kan vendespillet lægge op til en snak om, hvilke frugter og grøntsager barnet har lyst til at smage.

Er børn med til at købe ind og lave mad med frugter og grøntsager, kan de få mere mod på at smage noget nyt. Gå på opdagelse i frugt- og grøntafdelingen sammen med børnene, og find nye og spændende frugter og grøntsager, som I ikke har smagt før.

Spredte og farverige anretninger, hvor børnene selv kan vælge, giver mere lyst til frugt og grønt.

Frugter og grøntsager indeholder vitaminer, mineraler, kostfibre og andre sunde stoffer, som er med til at holde os sunde og raske. Vitaminpiller og andre kosttilskud kan ikke erstatte frugt og grønt.

- Voksne og børn over 10 år bør spise 6 om dagen. Det kan fx være 3 grøntsager og 3 frugter á 100 gram i alt 600 gram hver dag.
- Børn mellem 4 og 10 år bør spise 4 om dagen i alt 400 gram hver dag.

På Fødevarerstyrelsens hjemmesider www.fvst.dk og www.altomkost.dk kan du læse mere om 6 om dagen og få tips til, hvordan du og din familie kan spise mere frugt og grønt. Desuden er der opskrifter på sund og lækker mad.

Husk det lige

Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender
Fødevarerstyrelsen
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Bestil flere spil via:
www.fvst.dk/publikationer



MINISTERIET FOR FAMILIE- OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

Husk det lige

Et spil fra Fødevarestyrelsen



6 OM DAGEN



6 OM DAGEN er ét af de 8 kostråd.
Test din sundhed med kostkompasset på
www.altomkost.dk