

Kompis med kroppen

Vi lär oss mer
om frukt, bär
och grönsaker



Kompis med kroppen

Vad är skillnaden mellan frukt, bär och grönsaker?

Vad är en frukt?

Vad är ett bär?

Vad är en grönsak?



Varför ska vi äta frukt och grönsaker?

5 gånger varje dag

Nyttiga näringsämnen

Rika på fibrer



Hur kan vi äta frukt, bär och grönsaker?

Frukost

Mellanmål

Lunch

Middag



Arbetsbok

Många roliga övningar

Att göra själv

Att göra i grupp



Butiksbesök

Vi ska besöka en ICA butik där vi får berättat för oss om frukt, bär och grönsaker.

Tänk ut frågor och skriv ner dem.

