



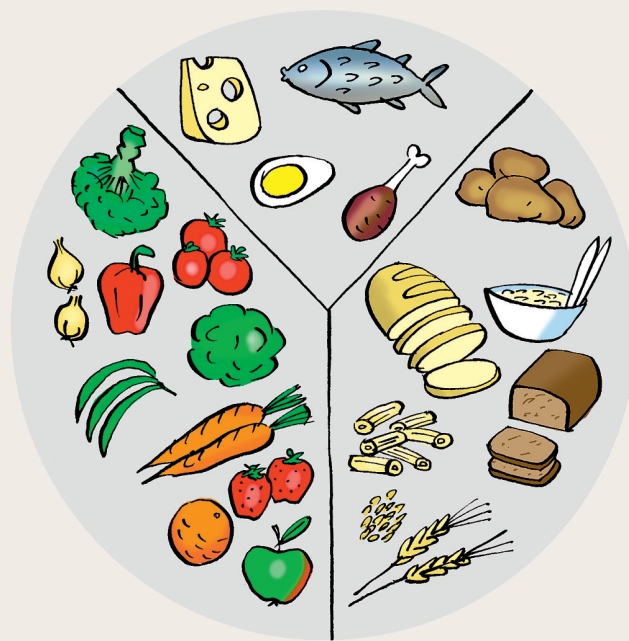
2. Spis med Y

I får brug for

Paptallerken
Blyant
Saks
Lim
Lim
Billeder af mad

Lav en sund tallerken. Inddel med stort Y.
Lim billeder af mad på.

Hvorfor er det vigtigt at spise sundt?



Y-tallerken kan hjælpe os med at spise sundt. Den viser, at vi skal have 1 del kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs, 2 dele brød, kartofler, ris eller pasta, 2 dele grøntsager.



Køkkenhave i Nepal. Se klippet på www.kortlink.dk/upgh

Mange familier i Nepal har ikke mad nok på grund af et jordskælv. Børnene får undervisning i, hvordan de kan dyrke grøntsager. De lærer også at spise sundt.



I kø til sund skolemad på skole i Sydafrika

Kender du andre steder, hvor børn ikke får sund mad?