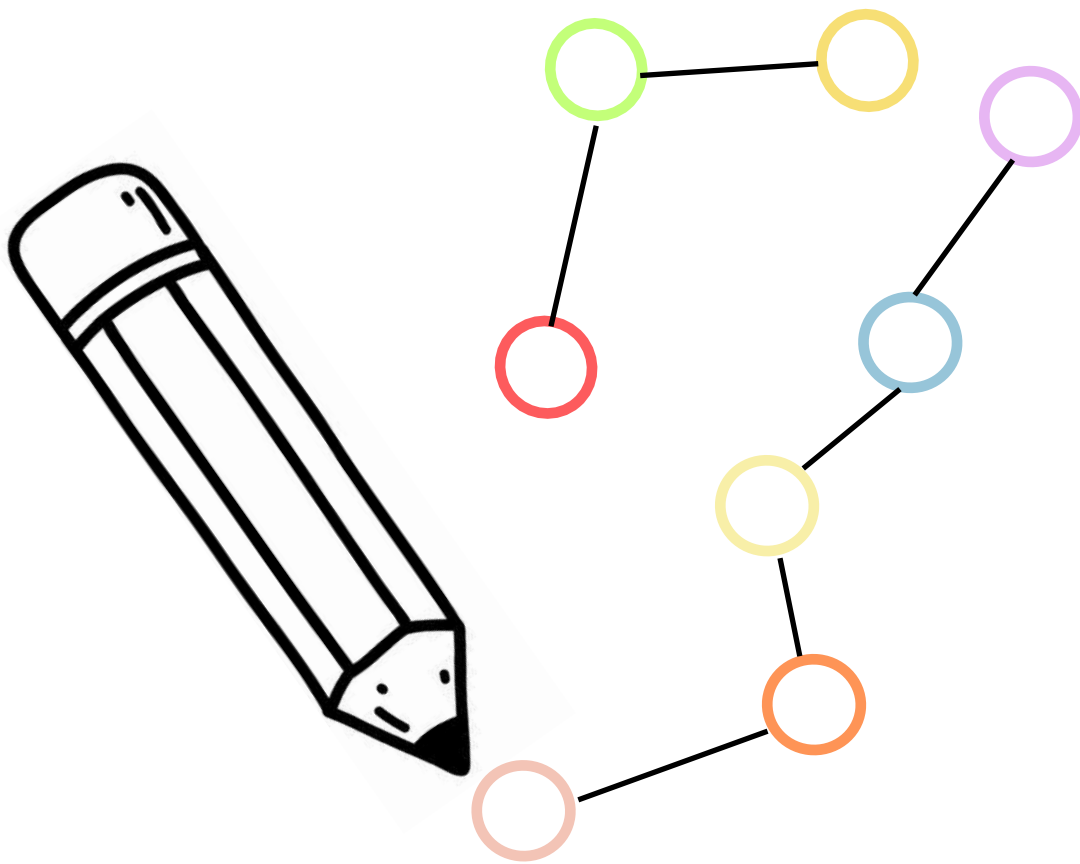


# Prik-til-prik opgaver

Mad

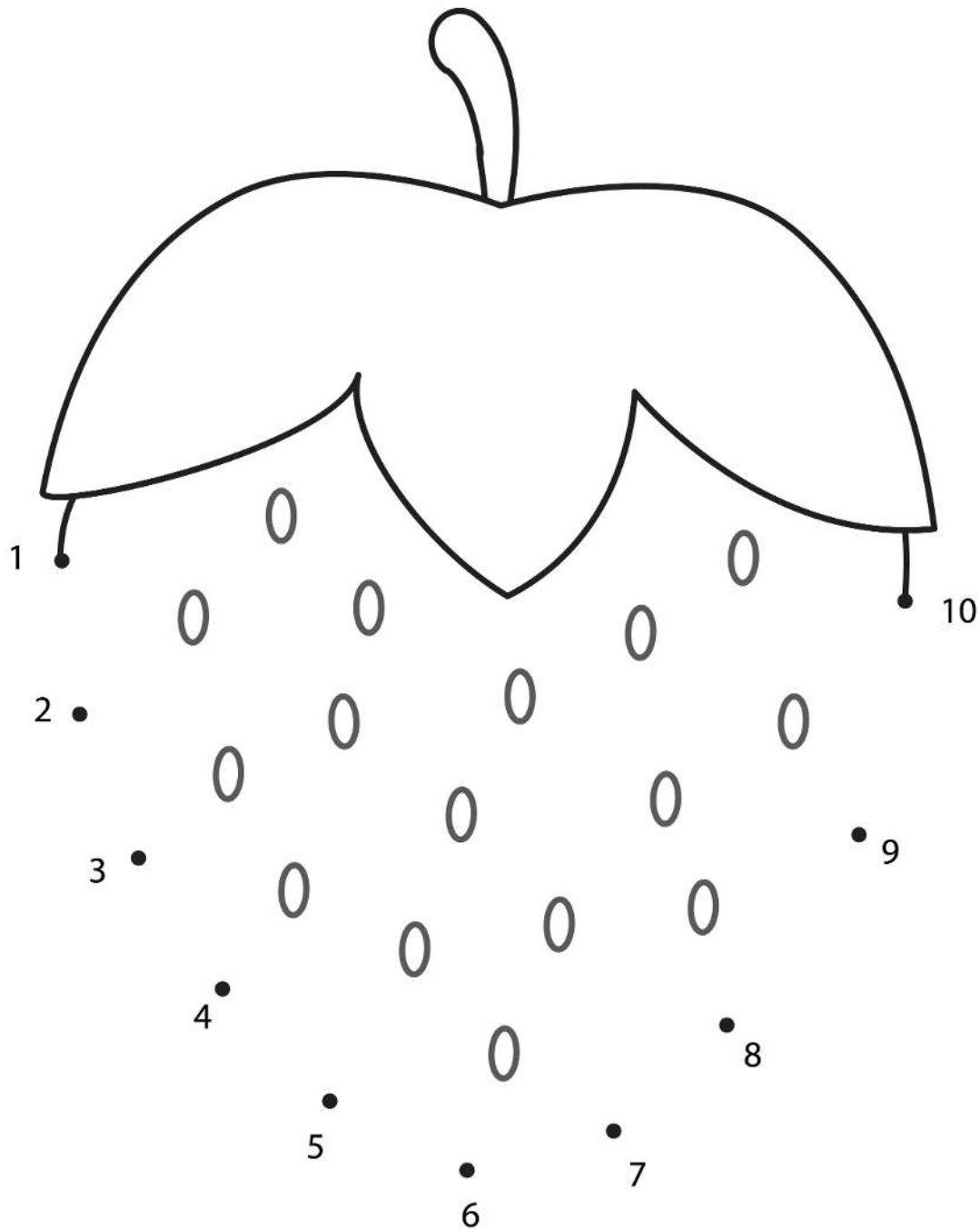


Navn: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

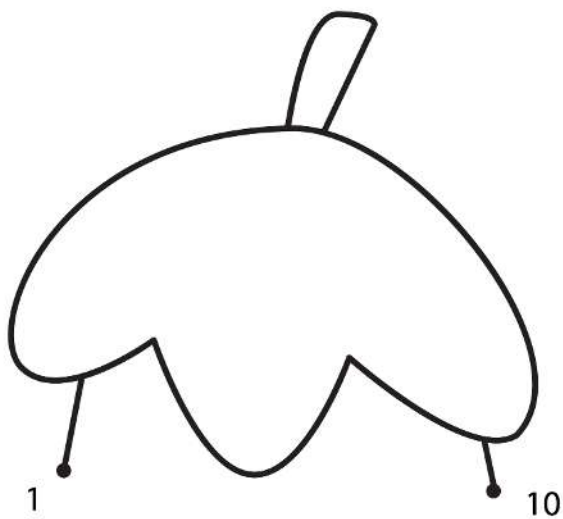
# Sæt streg mellem tallene

Kan du lide at tegne prik til prik? På denne og de følgende sider kan du trylle forskellig slags mad frem med din blyant. Følg prikkerne og se, hvad tegningen viser.



# Sæt streg mellem tallene

Frugter er farverige og fyldt med vitaminer og mineraler, der er gode for vores krop. Hvad er din yndlingsfrugt?



2 •



• 9



3 •

4 •

• 8

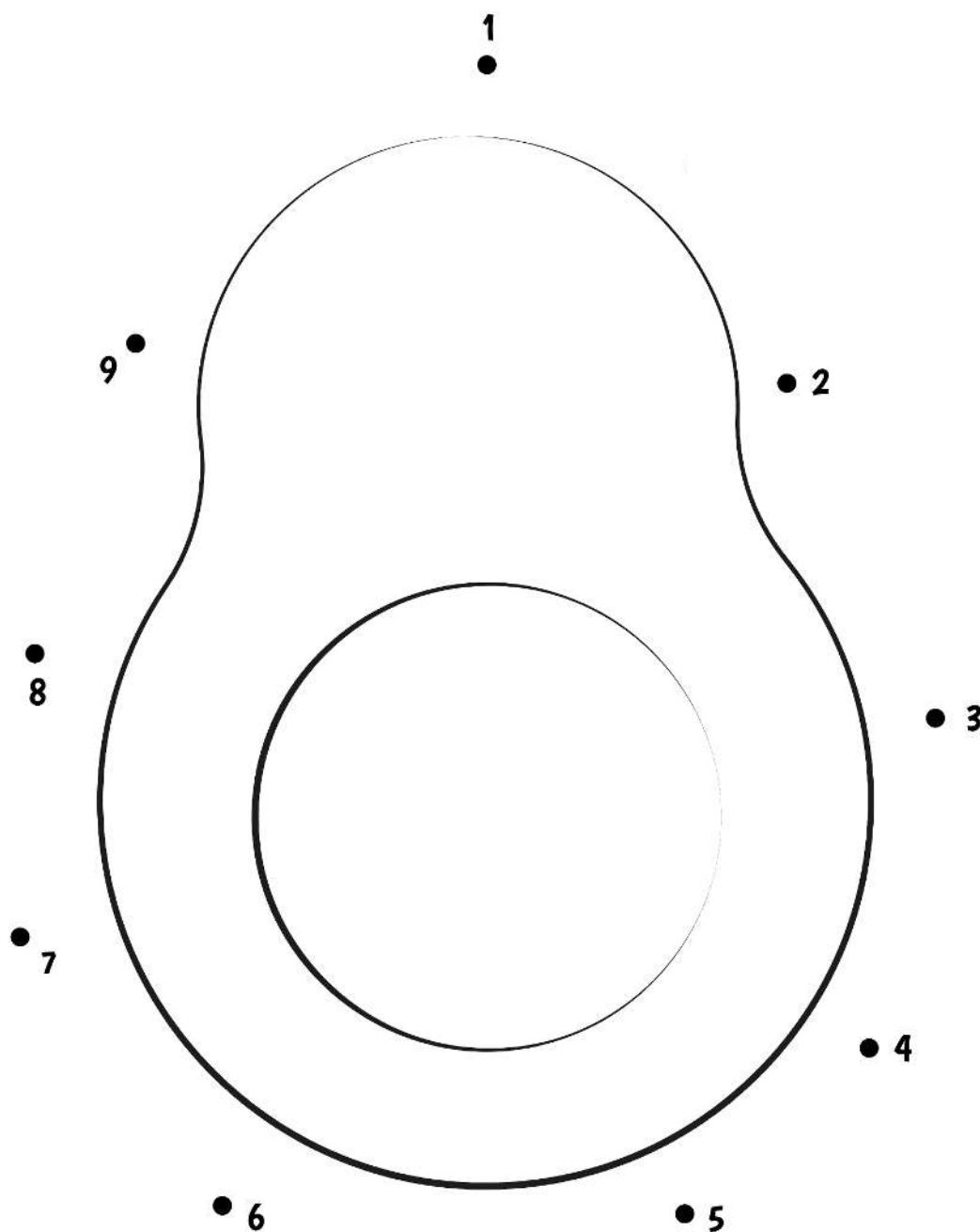
5 •

• 6

• 7

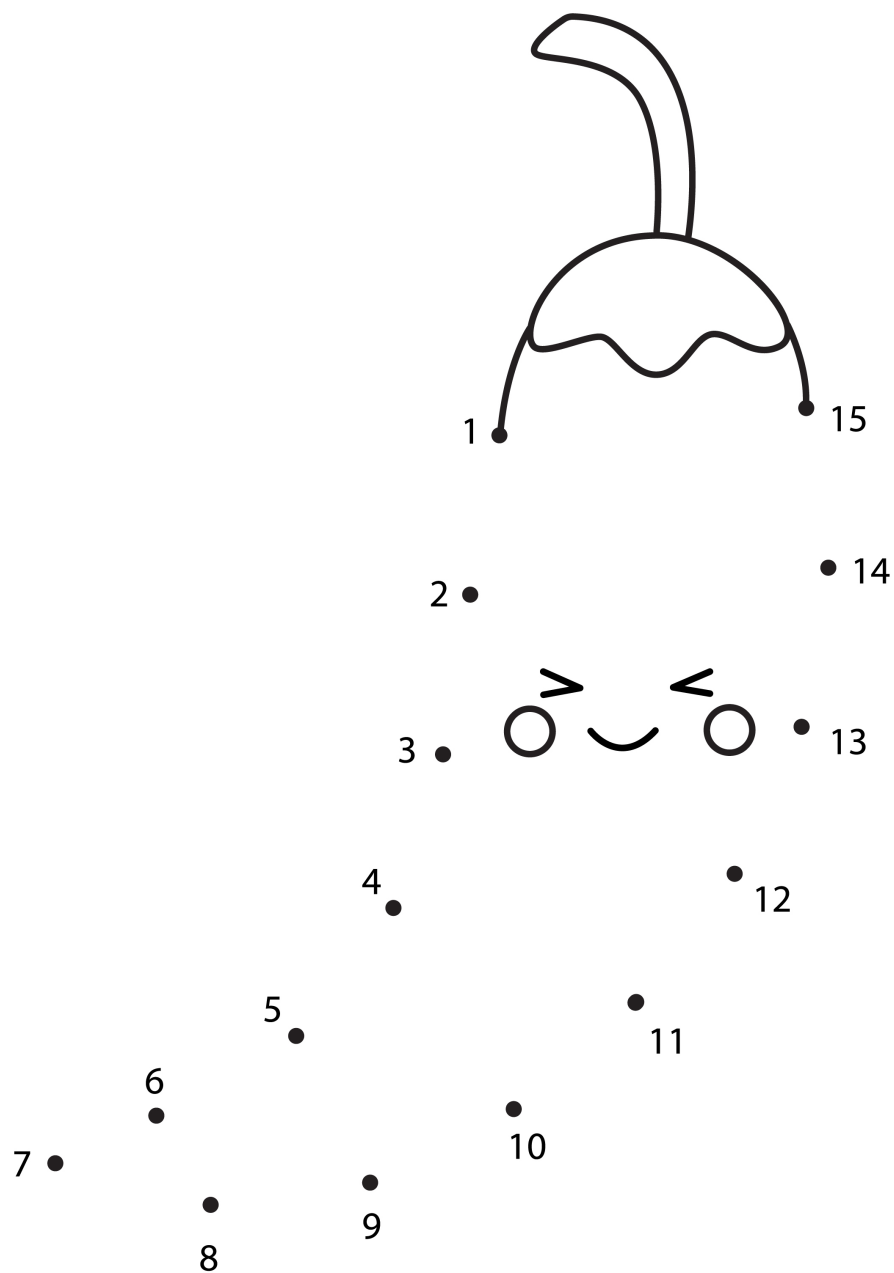
# Sæt streg mellem tallene

Der findes mange forskellige slags frugter. Hver frugt smager forskelligt og er fyldt med forskellige vitaminer.



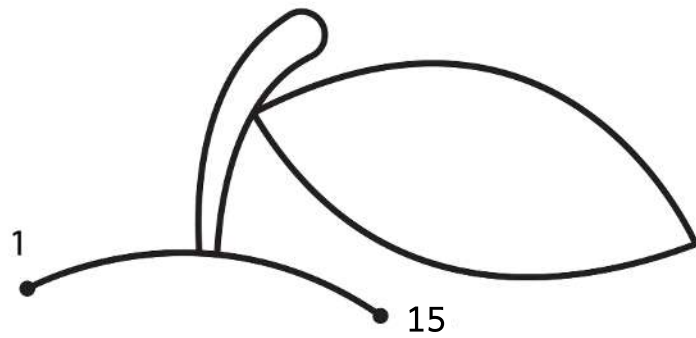
# Sæt streg mellem tallene

Frugt og anden slags mad er fantastisk, fordi det smager godt, giver os energi og hjælper os med at vokse og holde os sunde og stærke.



# Sæt streg mellem tallene

Måske har du smagt æbler, bananer, jordbær eller appelsiner. Der findes forskellige frugter i forskellige lande. Der er sikkert også frugter, du ikke har smagt endnu.



2 •

• 14

3 •

• 13

4 •



• 12

5 •

• 10

6 •

• 9

• 7

• 8

# Sæt streg mellem tallene

Der er forskellige typer af mad. Udover frugter, er der grøntsager, kulhydrater, kød, fisk, mælkeprodukter og æg.



1/15 •

• 14

2 •

• 13

3 •

• 12

4 •

• 11

5 •

• 10

6 •

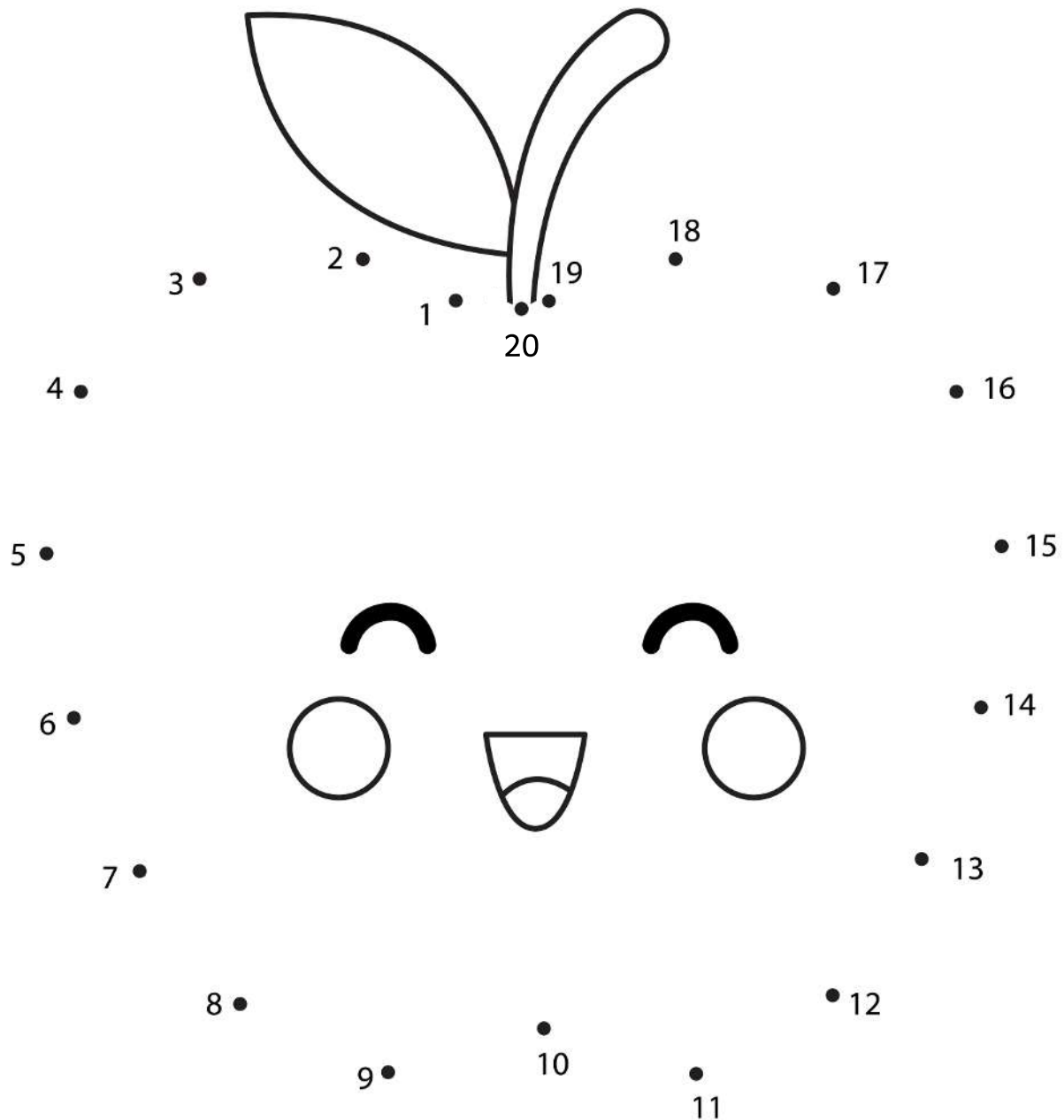
• 9

7

8

# Sæt streg mellem tallene

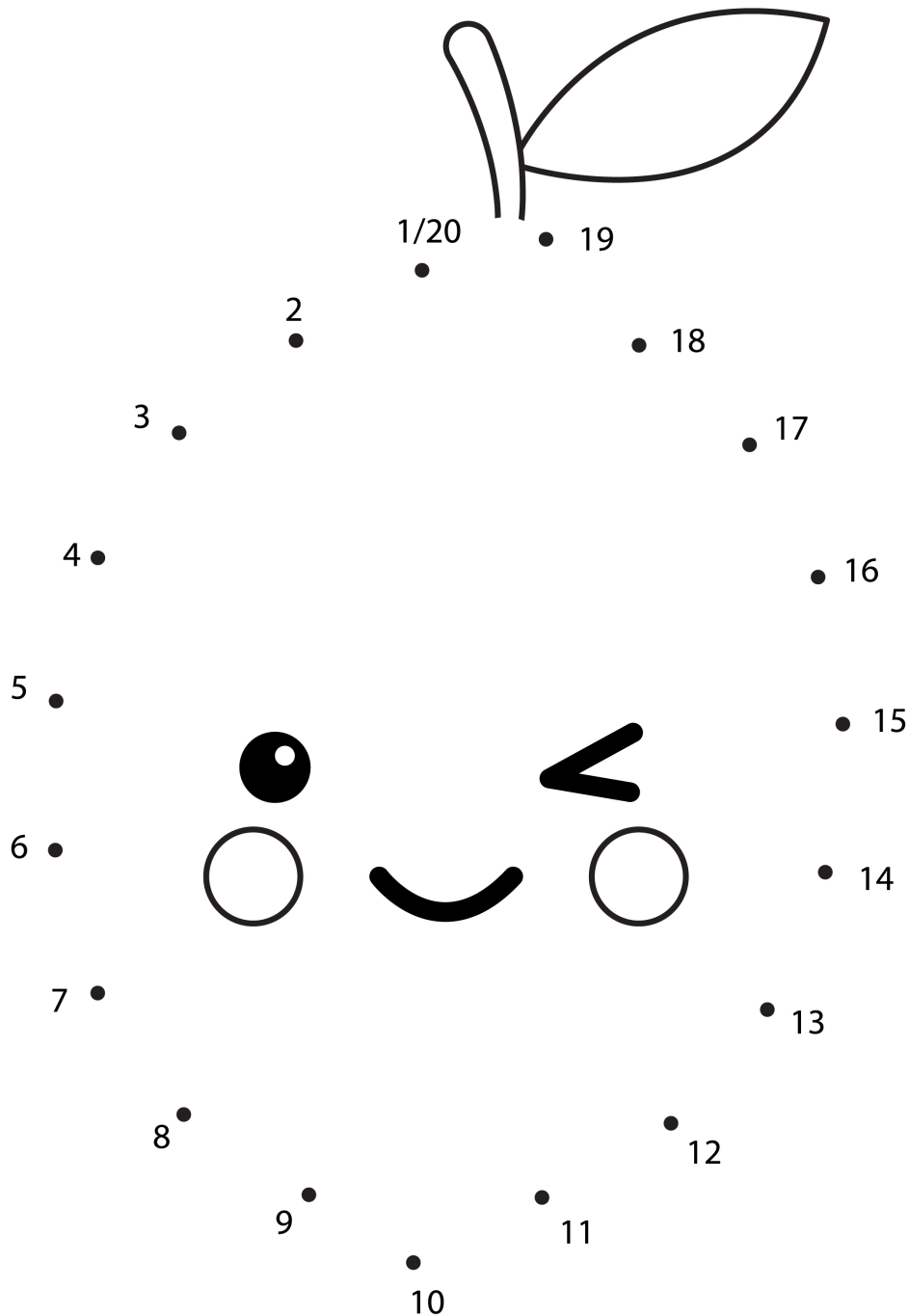
Grøntsager er også fantastiske. Ligesom frugt, hjælper de med at gøre vores kroppe stærke og sunde. Det er vigtigt at spise frugt og grøntsager hver dag for at holde sig sund.





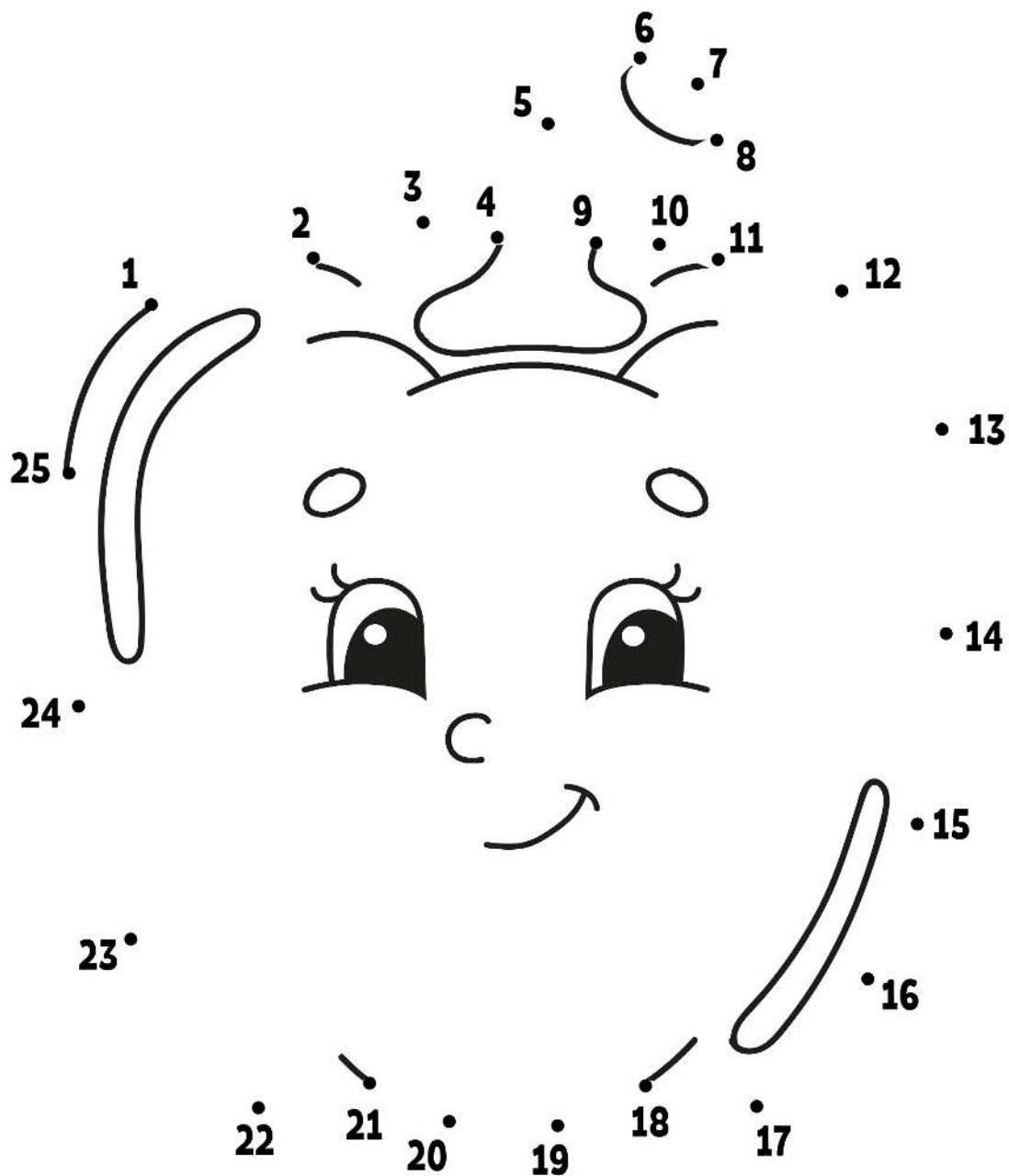
# Sæt streg mellem tallene

Gulerødder, broccoli, tomater og agurker er bare nogle af de grøntsager, der findes. Prøv at spise dem rå eller tilberedt i en lækker ret. Du vil elske smagen af sunde grøntsager.



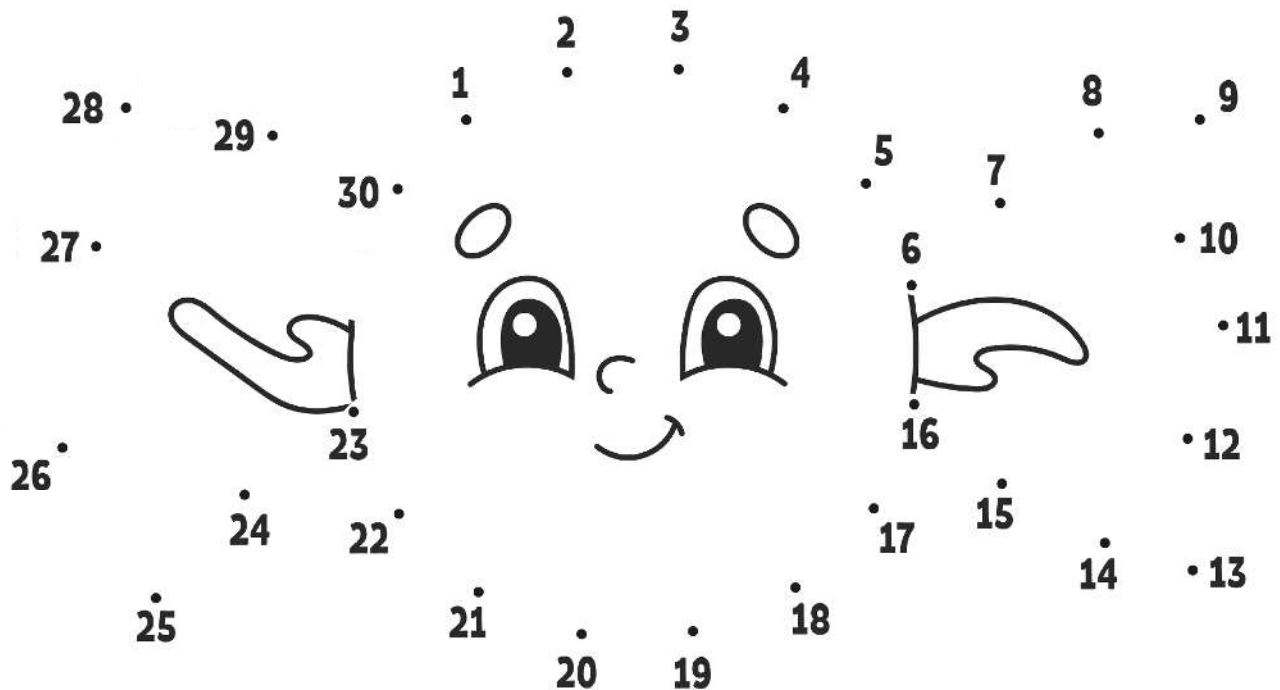
# Sæt streg mellem tallene

Det er vigtigt at spise en blanding af forskellige typer mad for at få alle de næringsstoffer, du har brug for.



# Sæt streg mellem tallene

De fleste af os spiser også engang imellem slik, chips eller chokolade. Det giver energi, men er ikke særlig sundt for kroppen. Derfor skal vi helst have så lidt af det som muligt.



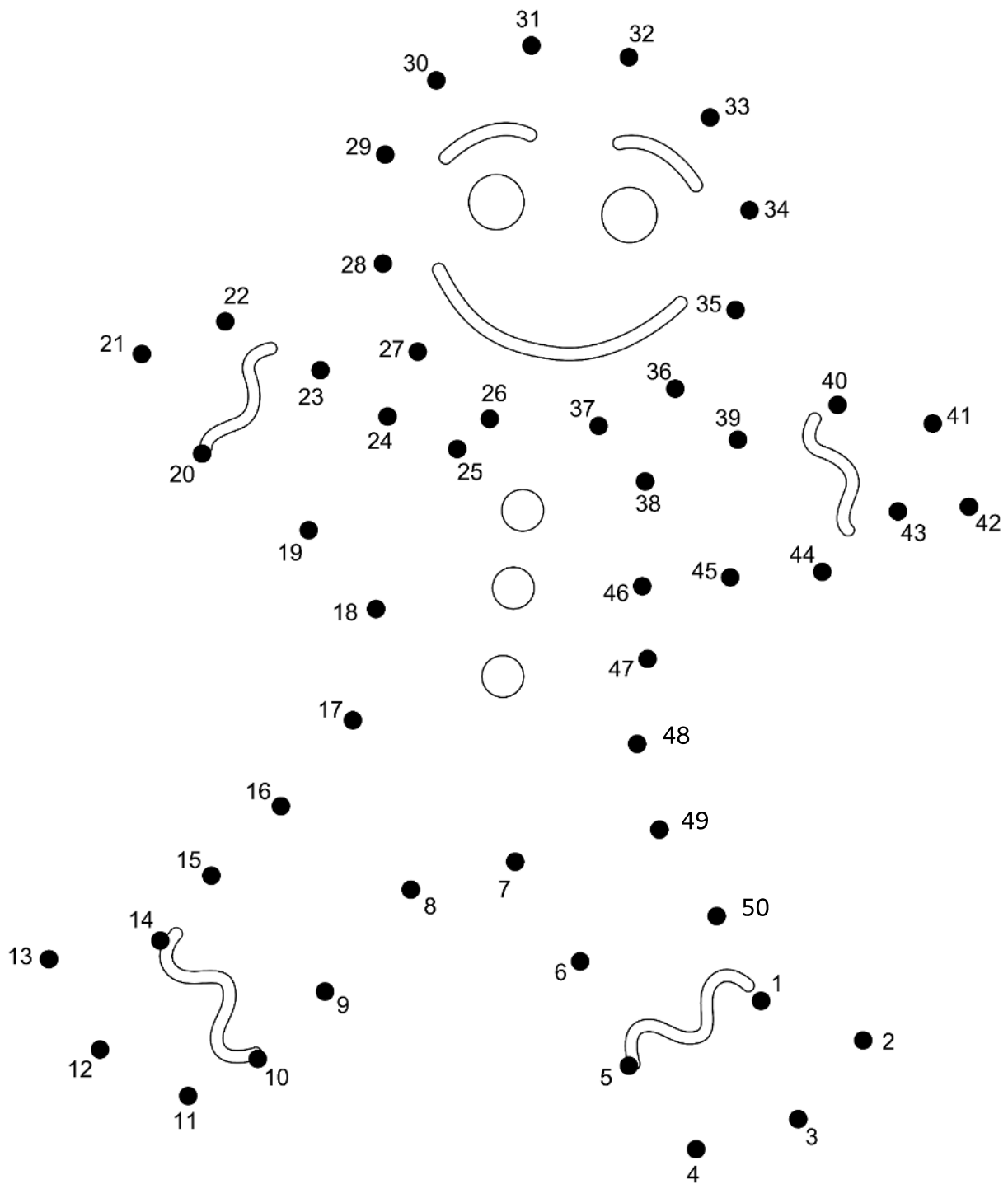
# Sæt streg mellem tallene

Kulhydrater er f.eks. brød, ris og pasta. De giver os energi til at lege og lære. Hvad mon der gemmer sig i denne tegning?



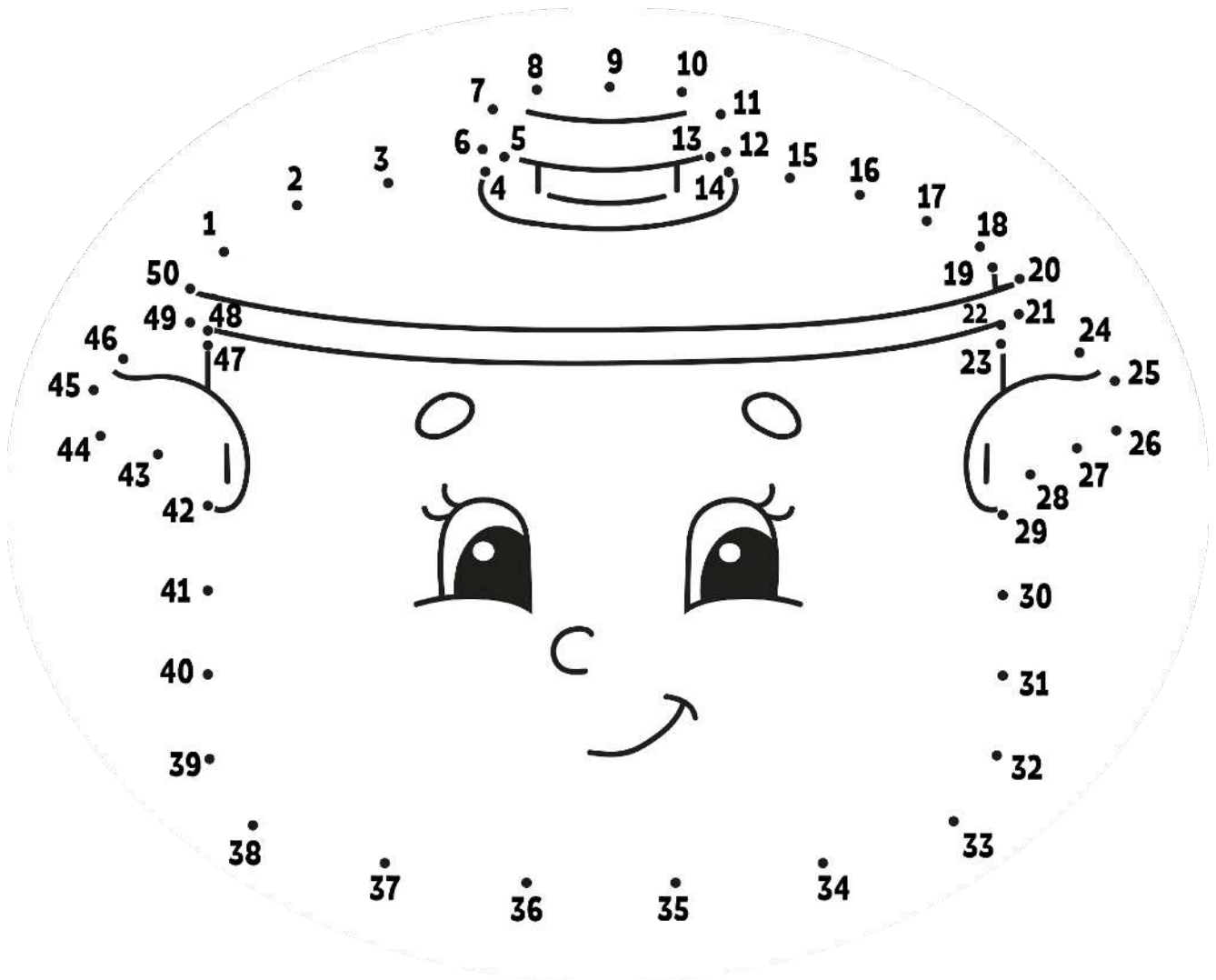
# Sæt streg mellem tallene

Søde sager som saft, kager og is er dejlige som en lille godbid engang imellem, men vi skal huske at spise dem med måde.



# Sæt streg mellem tallene

Måske har du prøvet at være med din mor eller far i køkkenet, når de laver mad? Når du laver mad, kan du bruge din kreativitet og lege med forskellige smage.



# Sæt streg mellem tallene

At smage på mad, du endnu ikke kender, er som at være på en opdagelsesrejse. Hvis du er nysgerrig og klar til at udforske, vil du måske opdage en ny yndlingsret.

