

Kluring – Mat

Hur många gånger per dag ska ett barn äta?

- 1. 1-2 gånger.
- X. 7-9 gånger.
- 2. 3-6 gånger.



Bakgrund

Barn behöver mat regelbundet. Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet – frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Om man äter regelbundet är det lättare att låta bli att småäta och att äta lagom mycket vid måltiderna. För att få i sig alla näringsämnen kroppen behöver är det bra att äta varierat. Försök att ät livsmedel från tallriksmodellens alla delar varje dag. Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på rätt sätt. Men barn äter inte lika mycket som vuxna. Det innebär att barn behöver mat som innehåller mycket näring i förhållande till mängden mat.

Utmaning

Hela gruppen räknar hur många mål de äter på en dag – berättar vid nästa aktivitet!

Rätt svar: 2

EN FRISK GENERATION

