

Et frukt og grønmeti
- seks um dagin



Uppgáva – hvussu nógv viga frukt og grønmeti?

1. Finn verðir av frukt og grønmeti, sum telja sum 1. Brúka møguliga eina køksvekt til at kanna um tað passar.
2. Setið saman ein tallerk við uppskotum uppá 6 um dagin. Finnið hugskot til, hvussu tit kunnu eta meira frukt og grønmeti í gerandisdegunum.

1 frukt =
100 g



1 nevi av
grønmeti =
100 g



100 g = 1
stykki av
grønmeti



Kjak – frukt og grønmeti

- Etur tú ymisk sløg av frukt og grønmeti?
- Hví eru frukt og grønmeti heilsugóð?
- Hvussu nógv telja 2 gløs av djús í 6 um dagin roknskapinum?
- Er tað lætt ella torført at eta 6 um dagin? Hví/hví ikki?



Uppgáva – 6 um dagin

- Kanna teg sjálfan! Fært tú 6 um dagin?
- Fyll talvuna út og finn fram til hvussu nógv frukt og grønmeti tú etur

	<i>Stykki av frukt</i>	<i>Stykki av grønmeti (100 g = 1 stykki)</i>	<i>Djús</i>
<i>Morgun</i>			
<i>Fyrrapart</i>			
<i>Døgurði</i>			
<i>Seinnapart</i>			
<i>Kvøld</i>			
<i>Íalt:</i>			

Kanning – 6 um dagin

- Skriva á talvuna, hvussu nógva frukt og grønmeti flokkurin etur í ein dag
- Hvussu mong í flokkinum fáa 6 um dagin?
- Roknið miðaltalið hjá flokkinum út.