

Minka um
fitinýtsluna – serliga
úr mjólkaúrdrátti og
kjøti



Uppgáva – mjólk

- 4 - 14 ára gomul börn drekka í meðal 400 g av mjólk um dagin.
- Rokna út hvussu nógv børnini í meðal drekka um árið.
- Kanna hvussu nógv av fiti er í Soltimjólk, lættimjólk, millummjólk og í vanligari mjólk.



Uppgávan heldur á fram á næstu síðu...

Uppgáva - mjólk

- Rokna út hvussu nógva mjólkafiti tú fært eftir einum ári, um tú drekkur 400 g av mjólk hvønn dag, um tú drekkur soltimjólk, lættimjólk, millummjólk ella vanliga mjólk .
- Ger eina stabbamynd sum vísir, hvussu nógva fiti tú fært við ávikavist soltimjólk, lættimjólk, millummjólk og vanligari mjólk í eitt heilt ár.
- Kjakist um úrslitini – eru tit bilsin um munin?



So nógv fiti er í ½ litri



Lyklaholsmerkið

Hygg eftir Lyklaholsmerkinum í handlinum

Tit skulu taka myndir av vørum við Lyklaholsmerkinum í ølum matvørubólkum.

- Frukt og grønmeti
- Breyð, grýn, epli, rís og pasta
- Fiskur
- Kjøt og egg
- Mjólk og ostur

Legg fram fyri flokkinum, tað, tú hevur funnið.



Køksuppgáva – køkur sum smakka

- Í køkum eru ofta nógv fitievni.
- Far inn á www.altomkost.dk og finn eina uppskrift upp á eina køku, har hvørki serliga nógv fitievni ella sukur er í.
- Hygg eftir uppskriftini og met um, um køkan er eitt heilsubetri val enn aðrar køkur, sum tær dámar væl.
- Finn fram til, hvat skal brúkast til køkuna.
- Baka køkuna – smakkar hon væl?



Brúka so lítið av fitievni á breyðið sum gjørligt



So nógv fitievni verður tað til um vikuna

