

Minka um sukrið  
- serliga úr sodavatni,  
góðgæti og køkum



# Lyklaholsmerkið



**Drekkið ekki sodavatn og etið ekki  
góðgæti og kòku hvønn dag**



# So nógv sukur er i góðgæti, sodavatni og køku



So nógvum tómum kaloríum er pláss fyri hjá  
børnum í aldrinum 7- 10 ár



So nógv av tónum kaloríum er pláss fyri hjá  
børnum í aldrinum 11- 15 ár



## Kjak- hvussu nógv sukur?

- Varð tú bilsin av, hvussu nógv sukur var í ymisku vørunum?
- Hvørjum gjørdist tú mest bilsin av?
- Visti tú hvussu nógv sötmeti tú í mesta lagi eigur at eta?

