

Sløkk tostan við vatni



Uppgáva – hvat drekkur tú?

- Kanna teg sjálva/n! Fyll út hvussu ofta tú drekkur ymiskan lög á talvuni. Set ein x í hvørt rað.
- Drekkur tú 1-1½ litur av vætu um dagin?
- Drekkur tú nógva vætu við sukri í?

	<i>Fleiri ferðir um dagin</i>	<i>Eina ferð um dagin</i>	<i>Tvær ferðir um vikuna</i>	<i>Sjáldan</i>	<i>Ongantíð</i>	<i>Hvussu nógv?</i>
<i>Vatn úr krananum</i>						
<i>Vatn úr fløsku</i>						
<i>Sodavatn</i>						
<i>Saft</i>						
<i>Djús</i>						
<i>Mjólkk</i>						

Drekkið í mesta lagi ½ litur av sodavatni/saft um vikuna

- Sodavatn og saft geva tómar kaloriur
- Sodavatn og saft kunnu skaða tenninar

