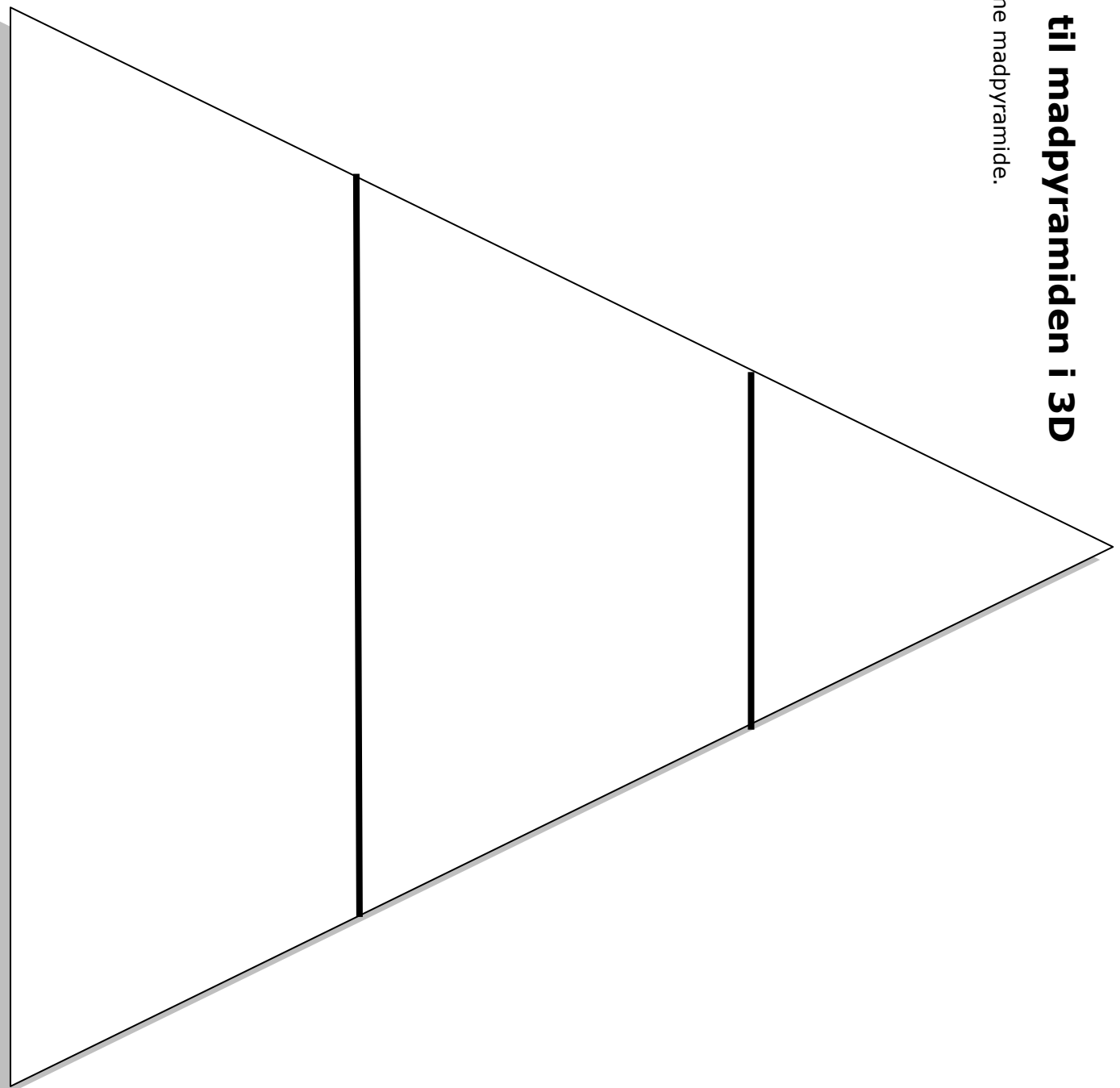







Elevark 1 til madpyramiden i 3D

Udfyld den tomme madpyramide.



Elevark 2 til madpyramiden i 3D

Hvilke andre fødevarer kan de enkelte fødevaregrupper indeholde, end dem du kan se på madpyramiden?

Fødevaregrupper	Andre fødevarer
Kartofler, rugbrød og havregryn 	
Grøntsager 	
Vand 	
Fuldkornshvedebrød, pasta, ris og kerner 	
Frugt, bær og nødder 	

Mælkeprodukter og friskost



Fedtstoffer



Kød og indmad



Ost



Fjerkræ og æg



Fisk og skaldyr



Elevark 3 til madpyramiden i 3D

Diskuter i klassen, hvornår I spiser grøntsager, og hvornår I spiser frugt.

Måltid	Frugt	Grøntsager
Morgenmad 		
Frokost 		
Aftensmad 		
Mellemmåltid 		