

Fruktbingo

Frukt, bär och grönsaker innehåller viktiga näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Olika sorters frukt, bär och grönsaker innehåller olika näringsämnen och därför är det bra att äta olika sorter.

Hur många olika frukter eller bär äter ni per dag?

Kryssa för de frukter ni äter och se hur lång tid det tar innan ni får bingo!

Tips: Gör eget bingo med grönsaker. Hur lång tid tar det innan får bingo?

Läs mer på www.livsmedelsverket.se



FOLKTANDVÅRDEN

