

Namn: _____

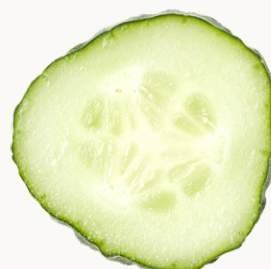
Skola: _____

Vecka: _____

Skriv upp hur många nävar av frukt, bär och grönsaker du ätit varje dag och vid vilken måltid. Skriv också vad du ätit, exempelvis en tomat, sallad och riven morot. Berätta dagens resultat för din lärare, som för in det på klassens resultattavla. När veckan är slut får klassen sitt resultat och ni deltar i utlottning av priser.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Hur många nävar? Vad åt du?							
Frukost							
Lunch							
Mellanmål							
Middag							
Kvällsmål							
Total mängd nävar under dagen							

Gimme5
Logg



Gimme5



Till familjen

Fyll tillsammans med dina föräldrar i loggen under en veckas tid. Skriv upp hur många nävar med frukt, bär och grönsaker du ätit under dagens olika måltider. Vad spännande att se hur många nävar du kommer upp till på en vecka! För att göra det enklare räknar vi frukt, bär och grönsaker i nävar, inte i gram. Räkna också med grönsaker som funnits i maten, så som grönsakerna i en soppa. Potatis räknas däremot inte som en näve och inte heller juice.

Hur stor är en portion?

Rekommendationen är att äta ungefär 500 gram eller ett halvt kilo frukt, bär och grönsaker per dag. För mindre barn räcker 400 gram. För vuxna är 500 gram minimimängd. Ju mer vi äter av frukt, bär och grönsaker, desto bättre! En portion är så stor att den rymms i din hand eller näve. Ju större näve, desto större portion.

Fundera tillsammans

Var det lättare eller svårare att få i sig frukt, bär och grönsaker under någon särskild dag? Var det någon skillnad mellan vardag och veckoslut? Var det någon speciell måltid under dagen som det var lätt eller svårt att få i sig en näve med frukt, bär eller grönsaker?