



# VERKEFNI



Hvað eru fæðuflokkar fæðuhringsins margir?



Hvað heita þeir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Hvað er æskilegt að borða fisk oft í viku?



Nefndu þrjár kornvörur? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Hversu oft á dag á grænmeti að vera hluti af máltíðinni?



Hvers vegna er neysla mjólkur- og mjólkurvara mikilvæg á æskuárum?



Heilsubraut

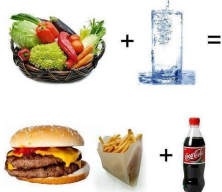
# VERKEFNI



Hvað merkja myndirnar í grænu hringjunum?



Til hvaða fæðuflokks tilheyra kartöflur?



Hvaða fæðu er kjörið að borða á milli mála?

Má finna kökur, kex og djús í fæðuhringnum?



Er fita nauðsynlegt næringarefni?



Dæmi um vörur með viðbættum sykri



Hvernig morgunkorn á helst að velja?



Fyrir hvað stendur miðjuhringurinn?