



HÄLSOSAM MAT

Före utflykten

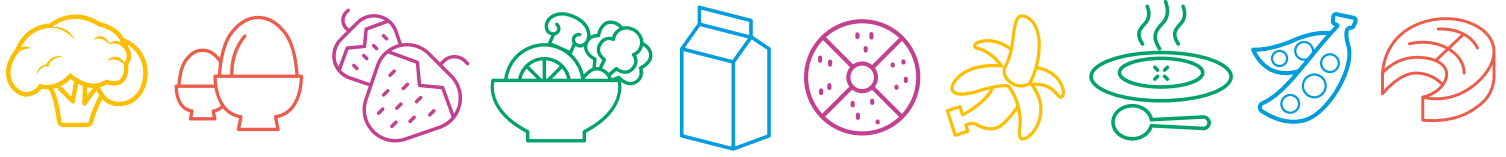
Vad är hälsosam mat enligt er? Skriv ned ert svar i 1-2 meningar. Som inspiration kan ni titta på en video genom att skanna QR-koden eller klicka på länken.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus>



HÄLSOSAM MAT:

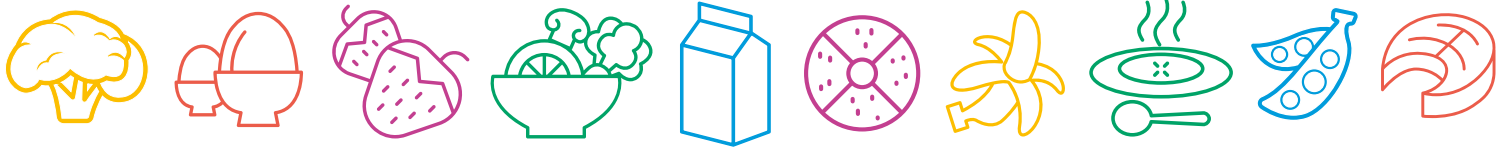
Skriv eller rita här produkter eller livsmedel som enligt er är bra och hälsosamma.



Vad är ohälsosam mat enligt er? Skriv ned ert svar i 1-2 meningar.

OHÄLSOSAM MAT:

Skriv eller rita här sådana produkter som enligt er är ohälsosamma.



Hjärtmärket hjälper oss att göra hälsosamma matval. När en produktförpackning har Hjärtmärket innebär det att produkten är ett bättre alternativ med tanke på hälsan, eftersom den har mindre salt och socker och innehåller hälsosamt mjukt fett. I en hälsosam kost ingår även fem-sex nävar grönsaker i olika färger om dagen samt fullkornsprodukter.

www.sydanmerkki.fi/sv

Under utflykten

Leta efter fyra hjärtmärkta produkter från olika produktgrupper (mjölkprodukter, bröd- och spannmålsprodukter, köttprodukter, fettprodukter). Ange på raderna nedan vilka produkter ni har valt. Fundera på varför respektive produkt är ett bättre val med tanke på hälsan.

Leta efter fem grönsaker i olika färger på frukt- och grönsaksavdelningen. Välj sådana grönsaker som är obekanta för er eller som ni endast äter sällan. Som grönsaker räknas i detta sammanhang alla grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. Vilka har ni valt?
