



FEM TIPS

Skriv ner 5 hälsosamma tips eller mål för veckan på kom ihåg-lappar!

 **TIDSÅTGÅNG:**
Cirka 15 minuter

 **DET HÄR
BEHÖVER DU:** Penna och
självhäftande lappar
eller papper och
häftmassa.

Välj ut fem tips som passar bäst in på dig ur tabellen och skriv ner dem på färggranna kom ihåg-lappar. Fäst lapparna på ställen där de väcker uppmärksamhet, t.ex. på kylskåpsdörren, på ytterdörren, i mammas handväska, i kalendern eller i pulpeten.

Frukt i skolväskan!	Färdigt skurna grönsaker i skolväskan!	Kom ihåg mjölk eller surmjölk på lunchen!	Kom ihåg att ta sallad på lunchen.	Ät ett päron!
Gör övernattengröt och sätt i en ask i kylskåpet!	Ät övernattengröten som finns i kylskåpet!	Ät ett äpple!	Skär morotsstavar och ställ in dem i kylskåpet!	Mixa en yoghurtsmoothie med bär!
Kära _____ (namn) Kan du vara så snäll och skära gurk- och morotsstavar och lägga dem i kylskåpet?	Kära _____ (namn) Det finns färdigt skurna grönsaker och dipp i kylskåpet!	Kom ihåg mellanmålet! Ät nåt emellanåt!	Ät något rött och fräscht!	Ät något grönt!
Det finns grynost i kylskåpet!	Ät en frukt!	Kom ihåg att dricka mjölk eller surmjölk till mellanmålet!	Kom ihåg att ta ut bären ur frysen!	Ät något gult!
Kom ihåg bären till frukost!	Kom ihåg att lägga grönsaker på smörgåsen!	Ta med en påse med frukter till skolan och lägg den i pulpeten eller skåpet!	GRÖNSAK + MJÖLK + FULLKORN = Ett perfekt mellanmål	Ta med pengar till mellanmål till skolan!
Spela MatRadarns mellanmålsspel!	Kom ihåg att äta en mellanmålsfrukt!	Det finns fyllda ostsemlor i kylskåpet!	Det finns yoghurt i kylskåpet, bär i frysen!	Kom ihåg att köpa ost!
_____ (namn) river morötterna.	_____ (namn) dukar bordet.	_____ (namn) gör fruktsalladen.	Mjölken är slut!	Se MatRadarns video Mellanmålsmästaren på Youtube.
Tvätta äpplena och ställ fram dem.	Det finns tvättade äpplen i skålen!	Det finns tvättade tomater i skålen!	Det finns bärkvarv i kylskåpet!	Bären är slut i frysen!