



## "6 OM DAGEN"

Hvilke varer i denne kurv kan ikke tælles med som en del af "6 om dagen"?

Hvor meget juice må tælles med i "6 om dagen"?

Hvor meget tror du, at du gennemsnitlig når op på?

Prøv at veje hvor meget du selv cirka spiser om dagen.

Prøv at veje dig frem til hvor meget "6 om dagen" er?







## SPIS KARTOFLER, RIS, PASTA OG FULDKORNSBRØD – HVER DAG

Vi skal spise flest kulhydrater, men det skal være dem med mange kostfibre. Kostfibre mætter mere og giver et mere stabilt blodsukker.

Kig på maden i kurven.

Prøv at fordele varerne efter hvor meget sukker, du tror, de indeholder.

Prøv at fordele varerne efter hvor mange kostfibre, du tror, de indeholder.





## FEDTSTOFFER

Kig på varedeklarationerne og vurder hvor meget fedt, der er i madvarerne.

Hvilke madvarer i kurven indeholder sundt fedt?

Hvilke madvarer i kurven indeholder usundt fedt?





## SLUK TØRSTEN I VAND

Se nærmere på drikkevarerne i kurven.

Hvilke drikke er tilsat sukker?

Gæt hvor mange sukkerknalder drikkevarerne indeholder.

1 sukkerknald = 2 gram sukker.

Hvilke drikkevarer giver så meget frugt, at de kan tælles med i "6 om dagen"?

