

# Bra kombinasjon

Hva syns du passer sammen? Tegn og skriv ned ulike kombinasjoner:



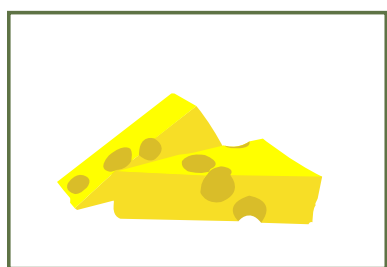
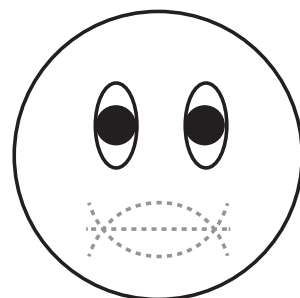
Pannekaker

+



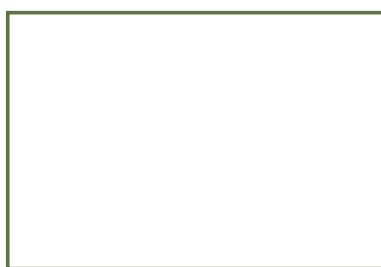
Blåbær

=

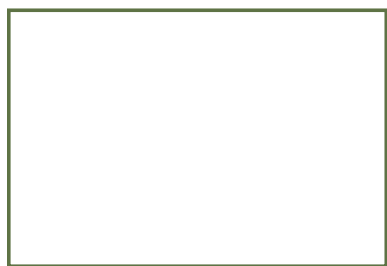
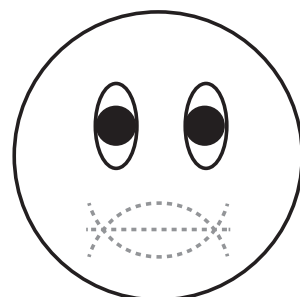


Ost

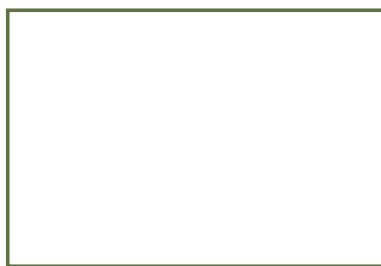
+



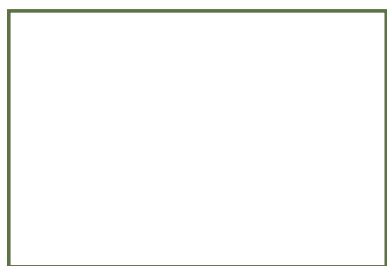
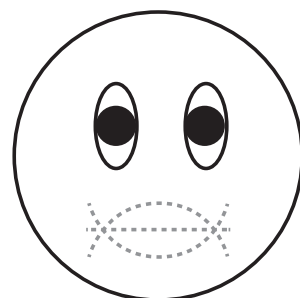
=



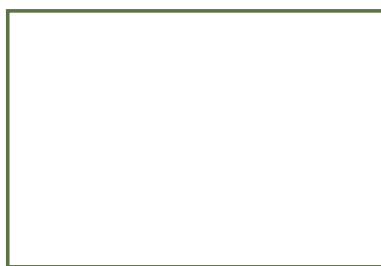
+



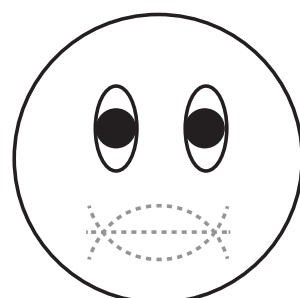
=



+



=



Noen ganger smaker en matvare litt kjedelig. Men når man kombinerer det med en annen matvare kan det smake helt magisk! Det er som om 1+1 blir 3! Hva er din favorittkombinasjon?

# Et hyggelig måltid

Sett ring rundt alle tingene som gjør et måltid hyggelig:



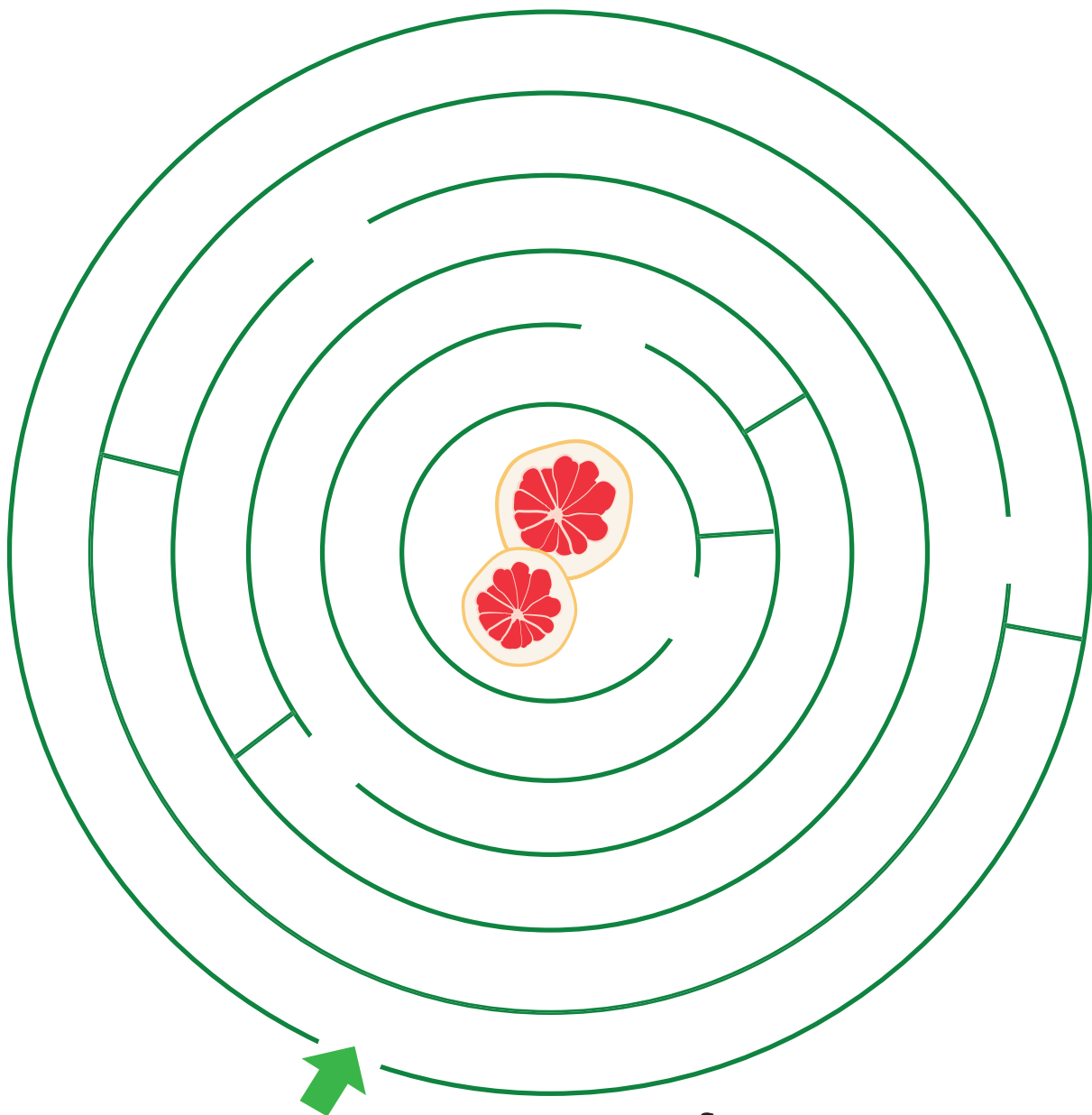
# Finn 5 feil

Vi har gjemt fem ting i matjungelen, som slettes ikke skal være der.  
Kan du finne dem? Sett ring rundt.



# Finn frukten

Klarer du å finne veien frem til frukten? Vet du hva denne frukten heter?



Svar: \_\_\_\_\_

Det er ikke alltid lett å finne frem i jungelen av mat. Noen ganger er maten pakket inn i noe fargerikt så man lettere kan se den, andre ganger har den symboler som kan hjelpe deg med å velge. Noe mat er lett å spise på farten, annen mat må man lage fra bunnen av. Noe mat har du kanskje plukket eller fanget helt selv også?



# Fisk

Skriv ned alle fisketypene du kan!

---

---

---

---

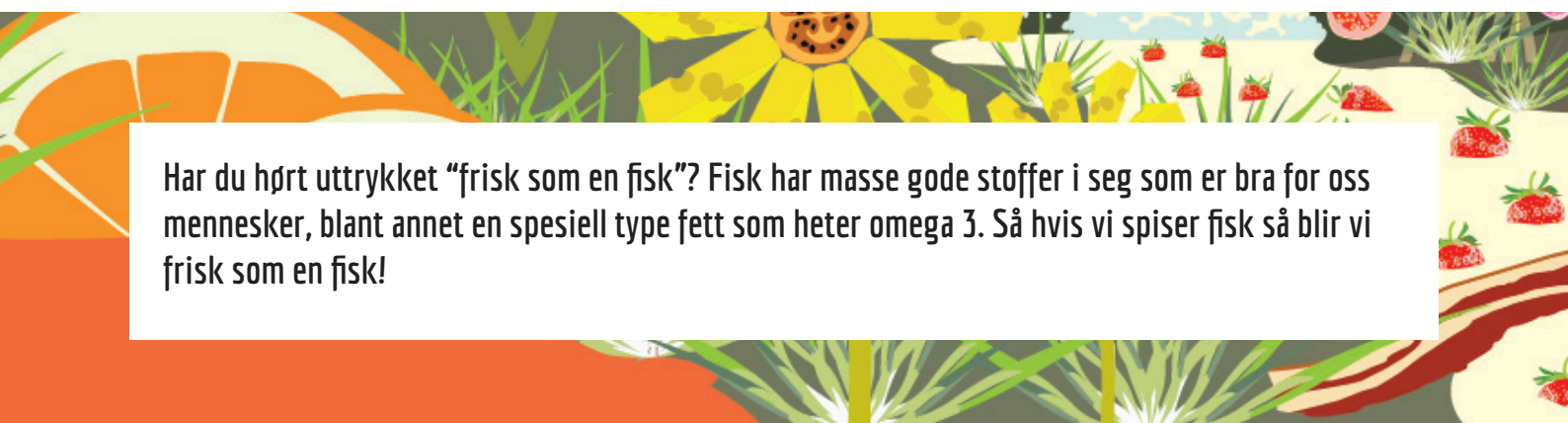
---

---

---

---

## Tegn en fisk



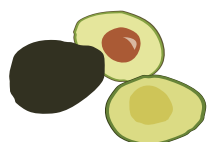
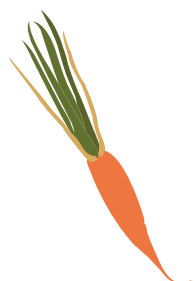
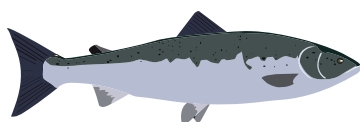
Har du hørt uttrykket “frisk som en fisk”? Fisk har masse gode stoffer i seg som er bra for oss mennesker, blant annet en spesiell type fett som heter omega 3. Så hvis vi spiser fisk så blir vi frisk som en fisk!

# Følg strekene

Finner du vitaminene **A-B-E-C-D-K**?

Ser du hvilken mat de finnes i?

Og ser du hva vitaminene er bra for?



Huden



Skjelettet



Blodet



Synet

Energi

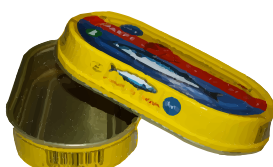
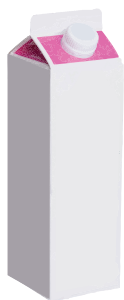


Immun-  
forsvaret

Det meste av maten vi spiser har stoffer i seg som kroppen vår trenger, slik at den virker som den skal. Noen matvarer har mye av ett stoff, andre matvarer har mye av et annet stoff, men ingen matvare har alt vi trenger. Derfor må vi passe på å spise mange ulike typer mat, slik at vi får i oss alle de forskjellige stoffene. Noen av de stoffene kalles vitaminer, og det er 6 forskjellige typer. Vitamin A, B, C, D, E og K. Vitaminene har flere funksjoner i kroppen -les mer om de på [frukt.no](http://frukt.no)

# Hva kan bli til hva?

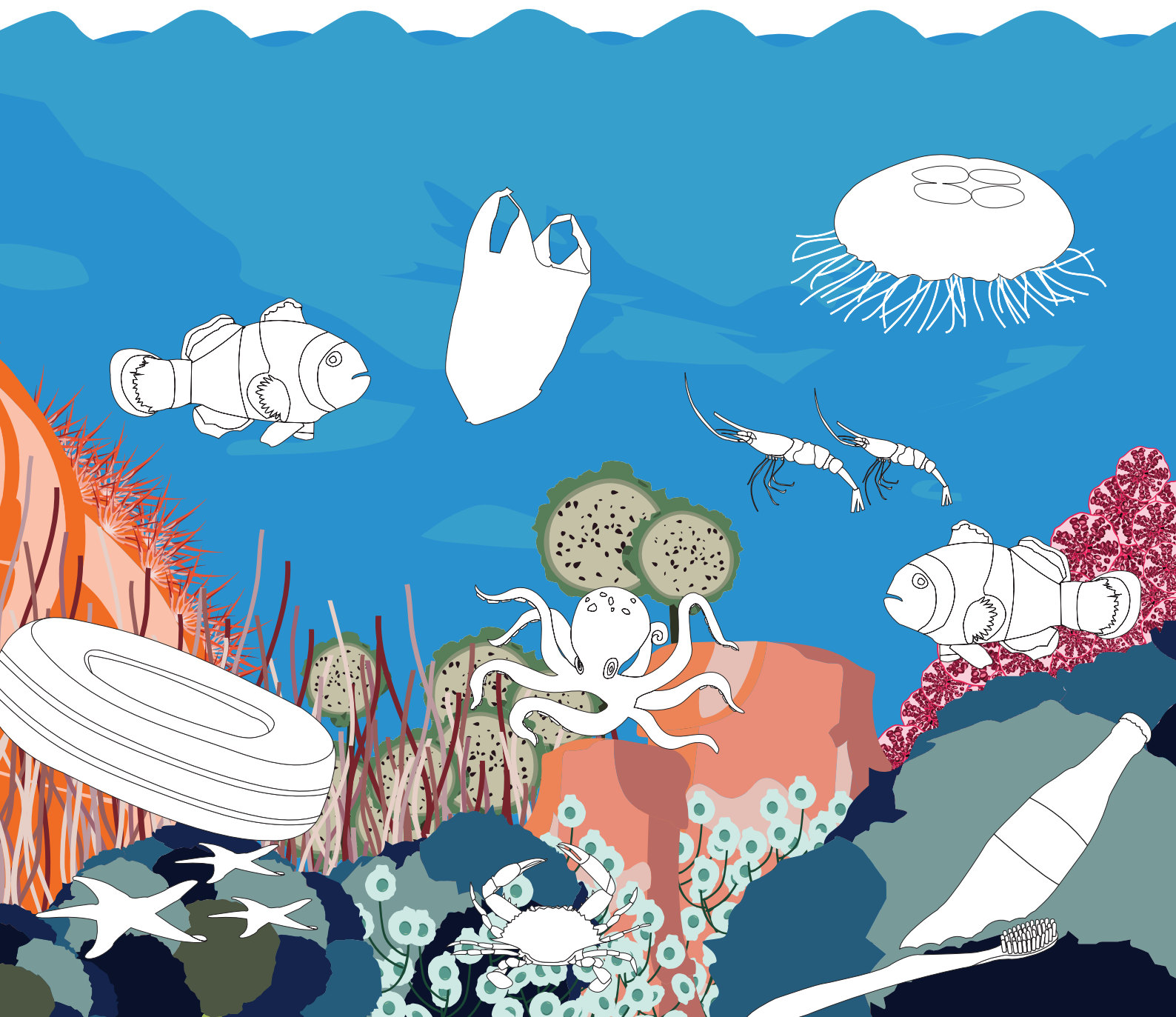
Sett strek mellom det som passer



Det er ikke bra for jordkloden vår at avfall havner i naturen. Men hvis vi kildesorterer kan avfallet brukes til å lage nye ting istedenfor. Og når vi lager nye ting av gamle ting slipper vi å bruke opp mer av naturen for å lage de nye tingene! Kjempelurt!

# Hva hører ikke hjemme i havet?

Sett kryss over det som ikke hører hjemme, og fargelegg det som hører hjemme.



Det er en matjungel i havet også. Her finnes det mange forskjellige fisker, planter og andre sjødyr. Men mange kaster ting i havet som ikke hører hjemme der, som ødelegger livet i vannet. Og hva skjer da med fisken som vi spiser? Fiskene holder seg friske når de ikke spiser søppel i havet, og vi holder oss friske når vi spiser fisk. Derfor er det viktig å kaste søppel på riktig plass.



# Hva skal sorteres hvor?

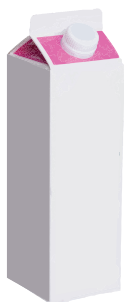
Sett strek mellom avfallet og riktig symbol



**Papp, papir  
og drikke-  
kartong**



**Glass-  
emballasje**



**Plast-  
emballasje**



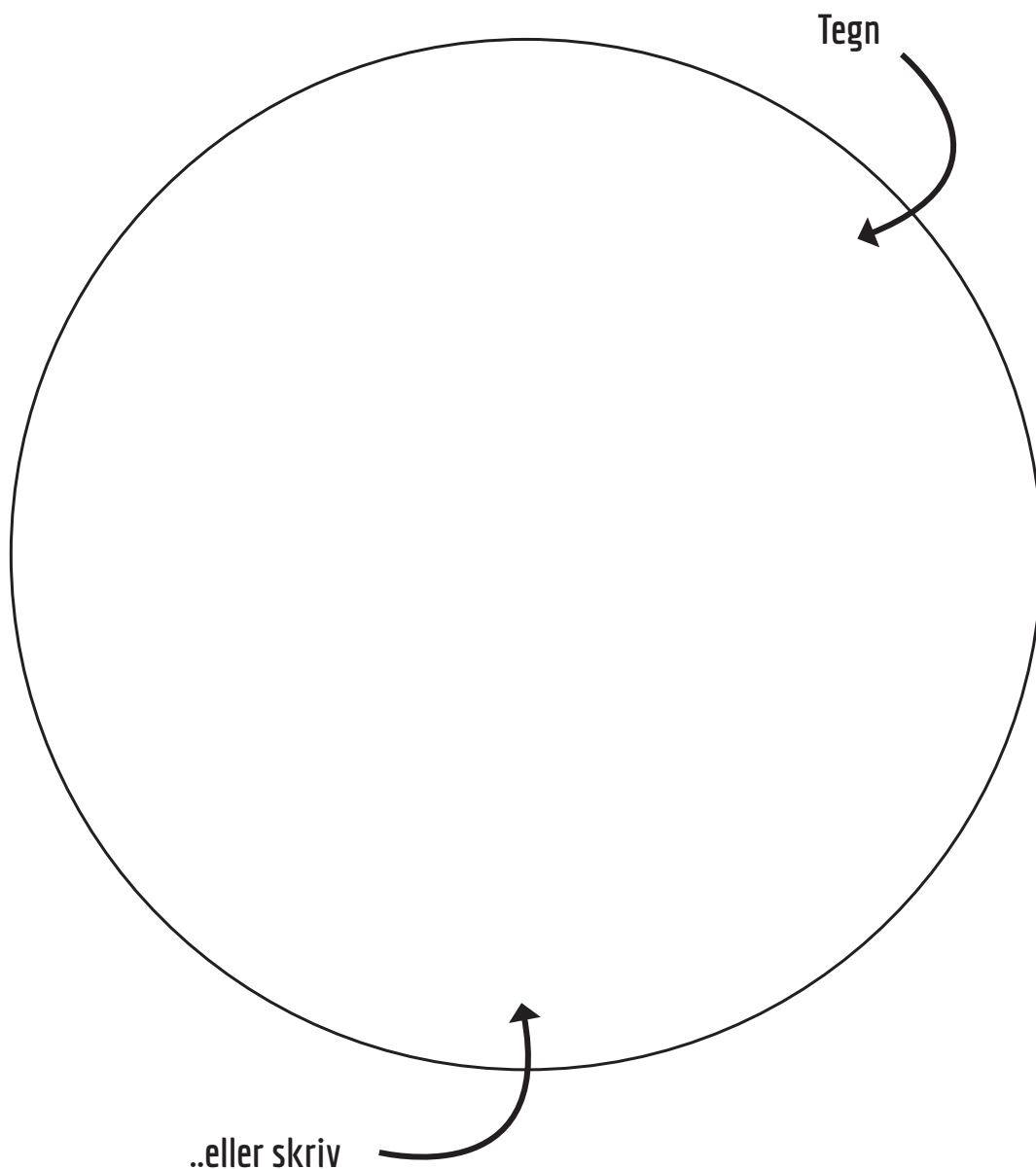
**Restavfall**



**Matavfall**

# Hvis du kan VELGE hva du skal spise i matpausen:

Tegn inn det du har mest lyst å spise



Når man skal ut på tur i jungelen er det viktig å ha med seg matpakke, så man ikke blir trøtt og sliten. Sånn er det på skolen også, alle trenger en matpause for å holde energien oppe. I jungelen av mat finnes det noe mat som gir deg energi som holder ekstra lenge. Vet du hva det er? Det er fiber!

# Fra jord til jord -labyrint

Klarer du å hjelpe maten hele veien gjennom matkjeden, slik at maten ikke havner i søppelspannet?

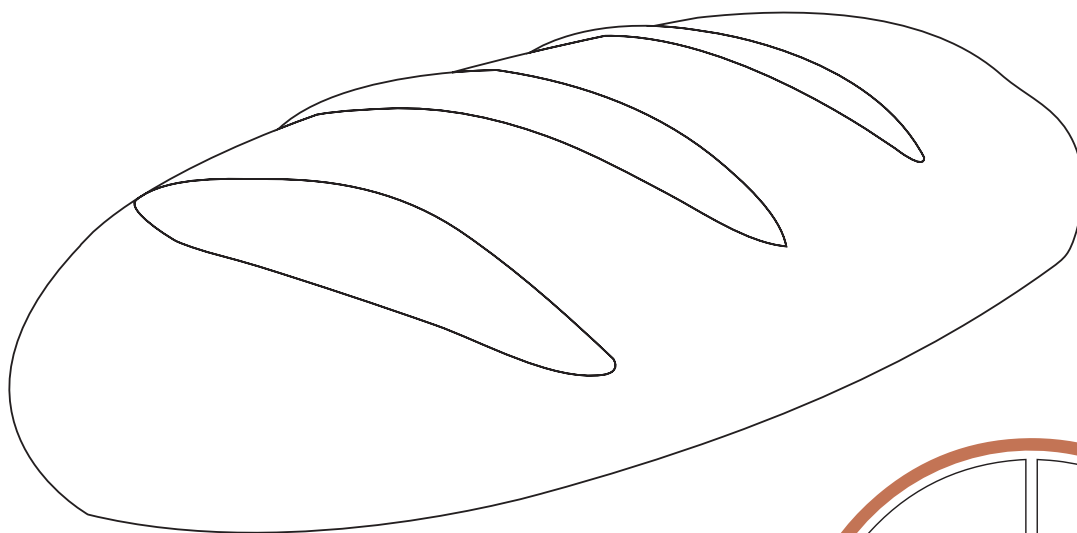
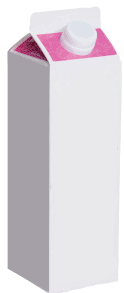
Jord - gård - fabrikk - transport - butikk - spisebord - kompost - jord



Maten tar en laaang vei, og noen ganger omveier, før den ender opp på middagsbordet vårt. Og heller ikke da er reisen ferdig. Kan du finne ut hvor maten reiser, fra jord til bord, tilbake til jorda igjen? Pass på at maten ikke havner i søppelbøtten, da blir det matsvinn!

# Lag ditt eget brød

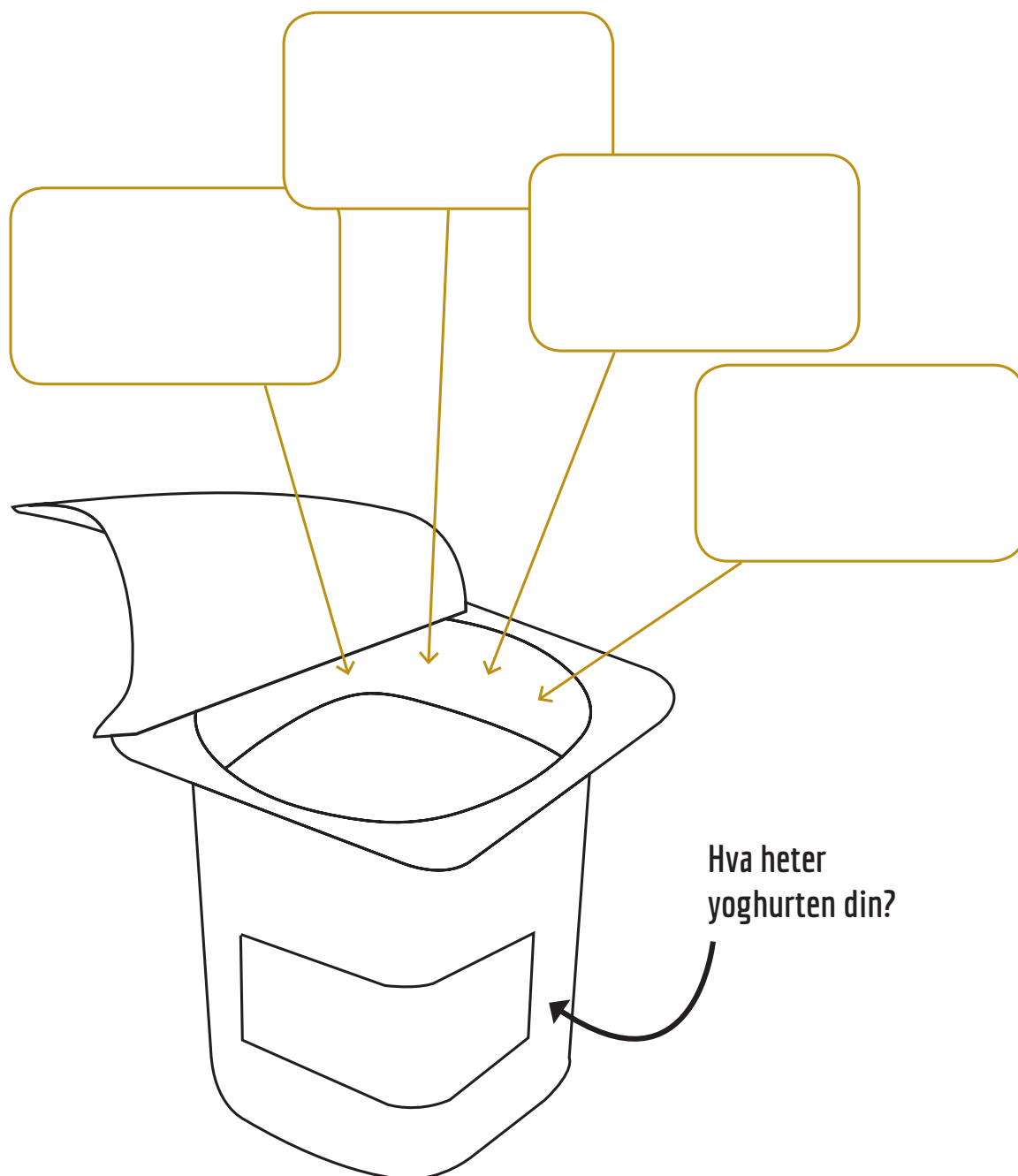
Sett ring rundt de ingrediensene du vil ha i ditt brød, fargelegg brødet slik det kommer til å se ut. Og til slutt fargelegger du hvor grovt det blir i grovhetsskalaen.





# Min drømmeyoghurt

Hvis du kunne finne opp din egen drømmeyoghurt, hvilke ingredienser ville du brukt?



Det finnes mange typer yoghurt, med forskjellige smaker og ingredienser. Noen typer yoghurt har ekstra masse frukt og bær i seg, som både gjør yoghurten søtere og gir kroppen viktige vitaminer. Da trenger man ikke så mye sukker i yoghurten, for sukker gir bare søtsmak og ingen vitaminer.

# Smuudifavoritter

Tegn inn alt du vil ha oppi en smudi:

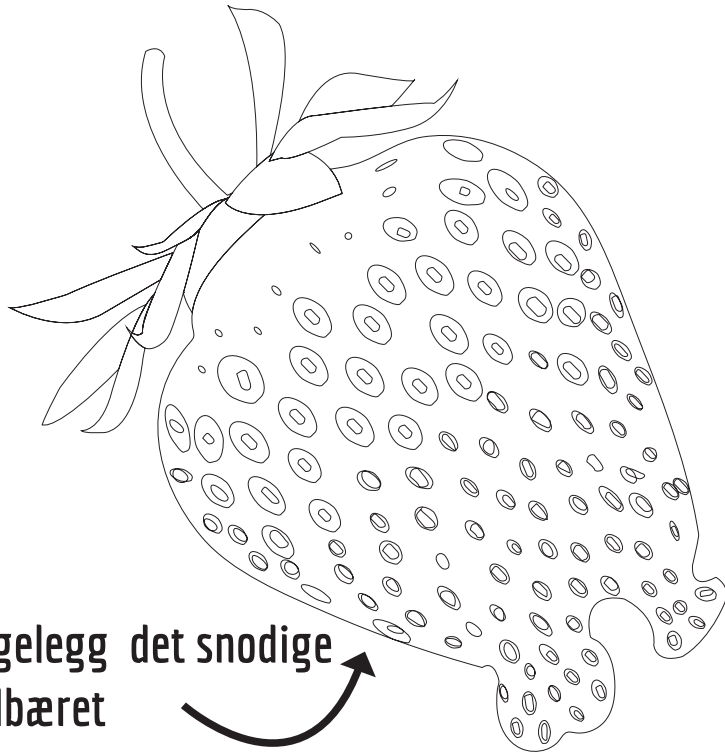


Hvilken farge tror du smudien får?  
Fargelegg!

Mye av frukten og grønnsakene som vi finner på vår vei, er skikkelige gode å blande sammen. En måte å blande sammen smaker, er å lage smudi. Da kan man lage ting som er magisk godt, veldig sunt og kjempeenkelt. Alt på en gang. Og med alt man vil ha oppi!

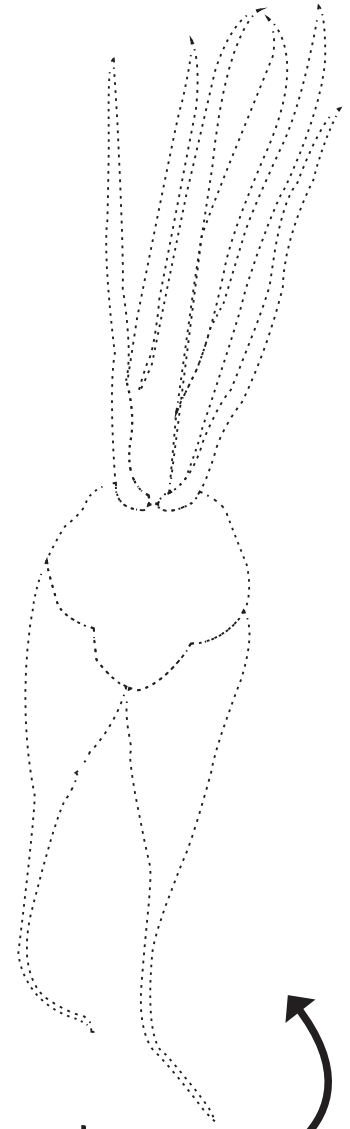
# Snodig frukt, bær og grønt

Snodig frukt og grønt ser litt annerledes ut, men smaker like godt.



Fargelegg det snodige  
jordbæret

Tegn din egen snodige  
frukt, bær eller grønnsak



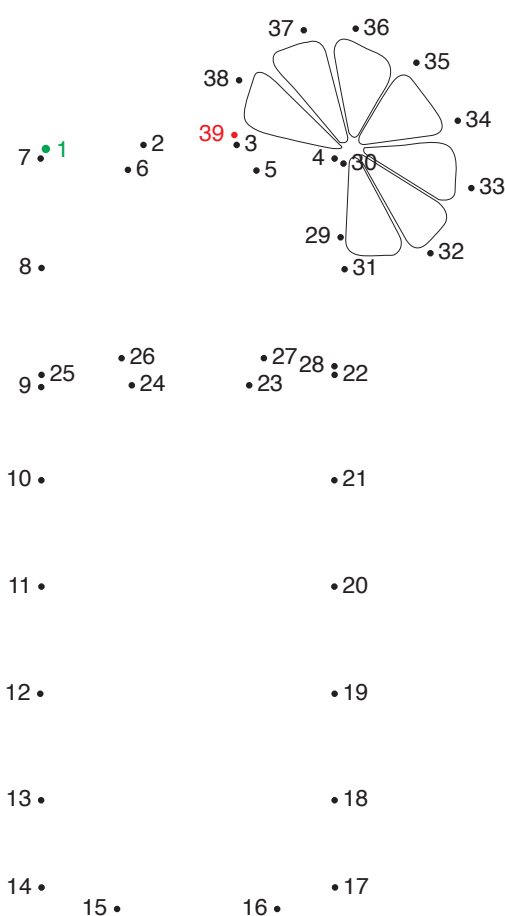
Følg streken,  
og fargelegg den  
snodige gulroten

På jakt etter god mat finner man ofte mat som ser annerledes ut, for eksempel snodig frukt, grønnsaker og bær. Som regel blir snodig frukt og grønt kastet fordi den ser annerledes ut, men den kan jo smake like godt som de andre vanlige fruktene og grønnsakene. Kanskje de til og med smaker ekstra godt fordi de er morsomme? Har du smakt snodig frukt?

## Hva kan du om vann?

|  |
|--|
|  |
|--|

**Tegn etter prikkene, og fargelegg.**



10

11

11

11

1

## Hvilken farge har egentlig vann?

|  |
|--|
|  |
|--|

Vann er den beste tørstedrikken. Når du føler deg tørst er dette kroppens måte å fortelle deg at den trenger vann. Og alle mennesker trenger vann for å leve. Noen ganger er det lettere å drikke vann hvis det smaker godt og ser fint ut, for eksempel med biter av frukt og grønt.