

SÄTT MIG PÅ
KYLSKÅPS-
DÖRREN

FRUKT & GRÖNSAKS- BINGO



Måla magen med maten. Varje gång du äter ska det vara grönsaker, frukt eller bär på tallriken. Grönt är skönt. Men har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när mat har olika färger.



BINGO!

Kryssa för de frukter och grönsaker du äter under en dag. Låt gärna bingobrickan sitta på kylskåpsdörren så blir det enkelt att kryssa. Fem i rad ger Bingo! Vad blir din familjs Bingopris?

Lycka till!

