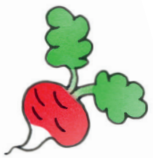
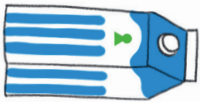


# SAGAS SKAFFERI



OFFA-MAT

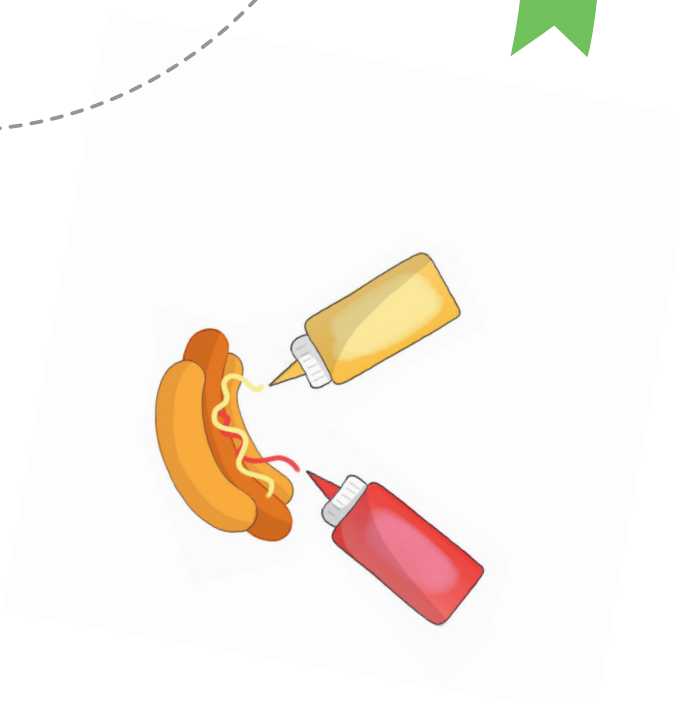
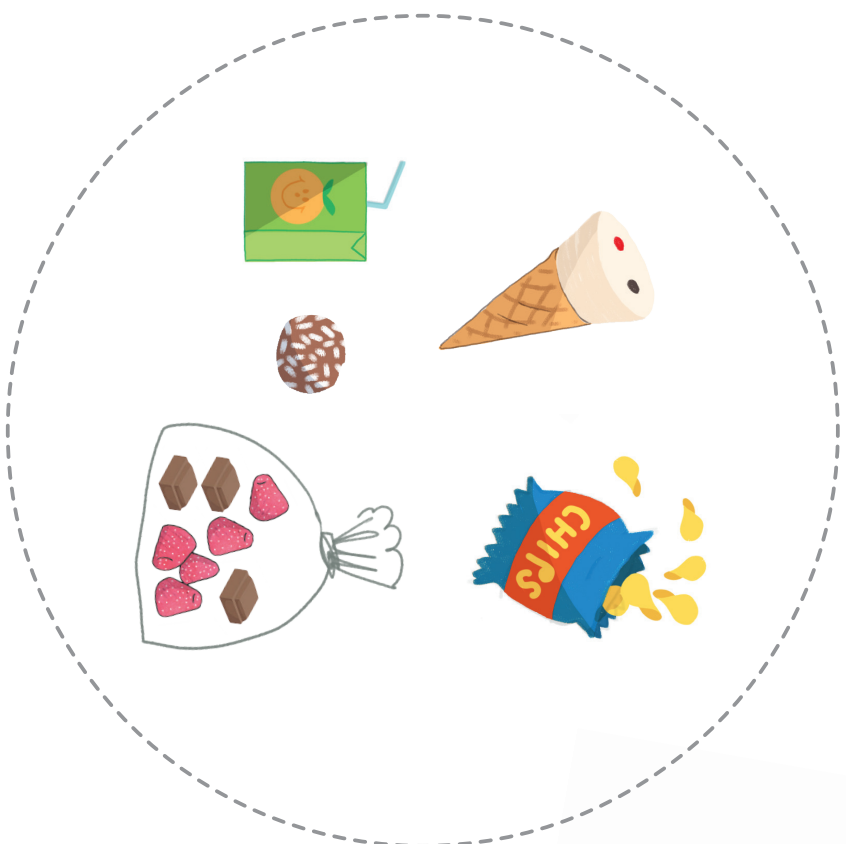
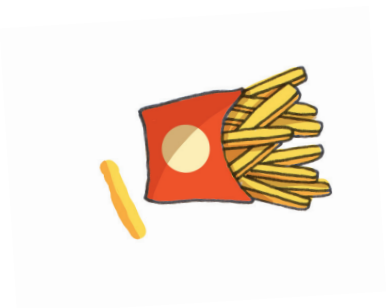


SAGA-SAGOR

Illustration: Emma Göthner



SÄLLAN-MAT

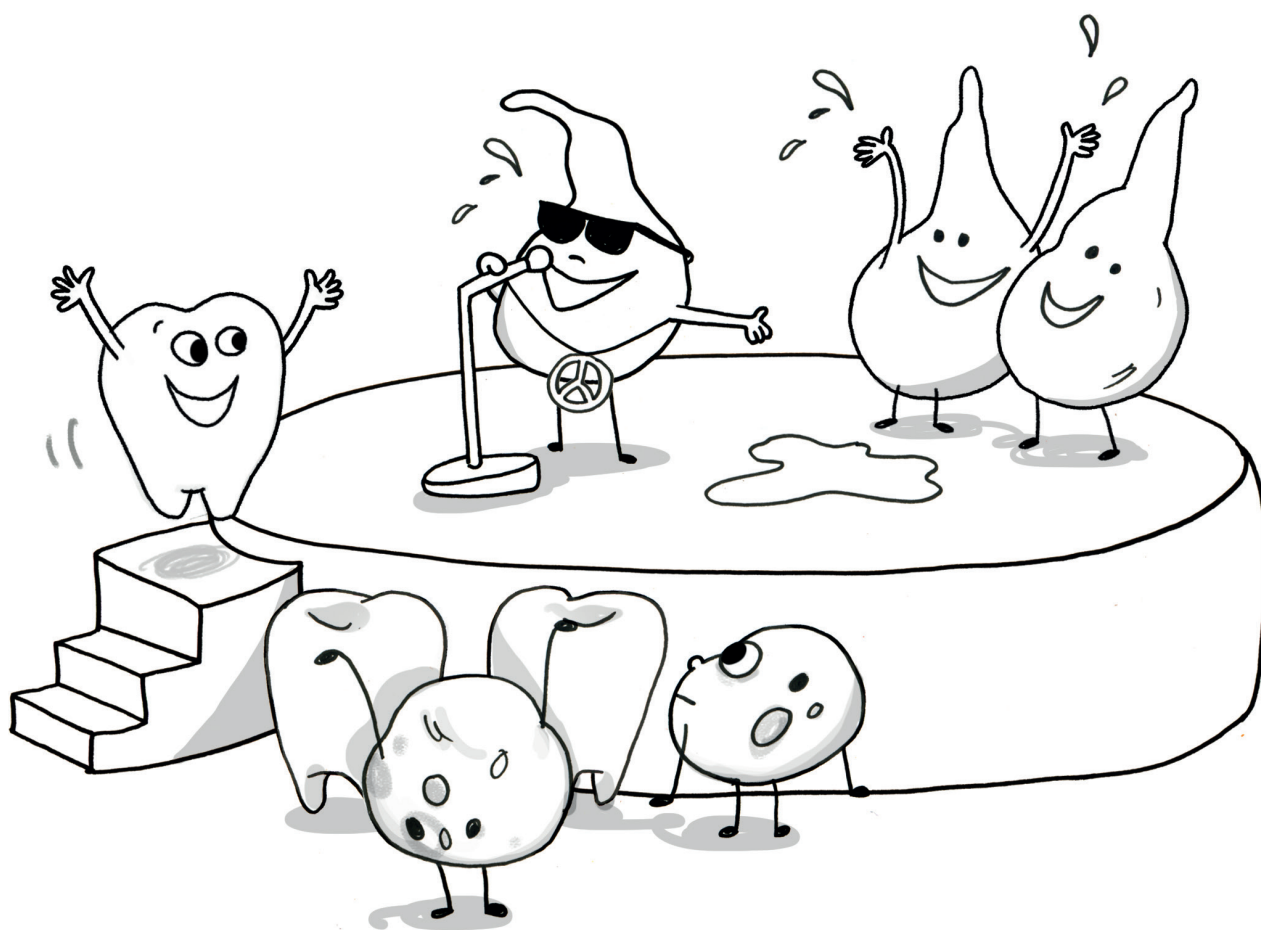


SAGA-  
SAGOR

Illustration: Emma Göthner



# FÄRGLÄGG SPOTTKOMPISARNA





SÄTT MIG PÅ  
KYLSKÅPS-  
DÖRREN

# FRUKT & GRÖNSAKS- BINGO



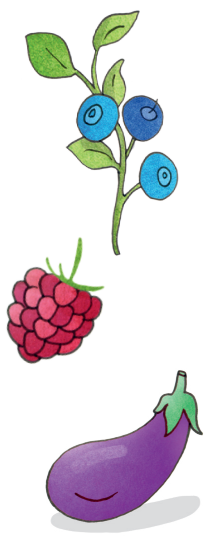
Måla magen med maten. Varje gång du äter ska det vara grönsaker, frukt eller bär på tallriken. Grönt är skönt. Men har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när mat har olika färger.

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <br>Bönor    | <br>Tomat     | <br>Vitlök    | <br>Apelsin | <br>Vattenmelon |
| <br>Paprika  | <br>Ärtor     | <br>Äpple    | <br>Morot   | <br>Vitkål      |
| <br>Päron    | <br>Blåbär    | <br>Avokado  | <br>Citron  | <br>Purjolök    |
| <br>Majs     | <br>Jordgubbe | <br>Broccoli | <br>Gurka   | <br>Linser      |
| <br>Zucchini | <br>Blomkål   | <br>Spenat   | <br>Hallon  | <br>Banan       |

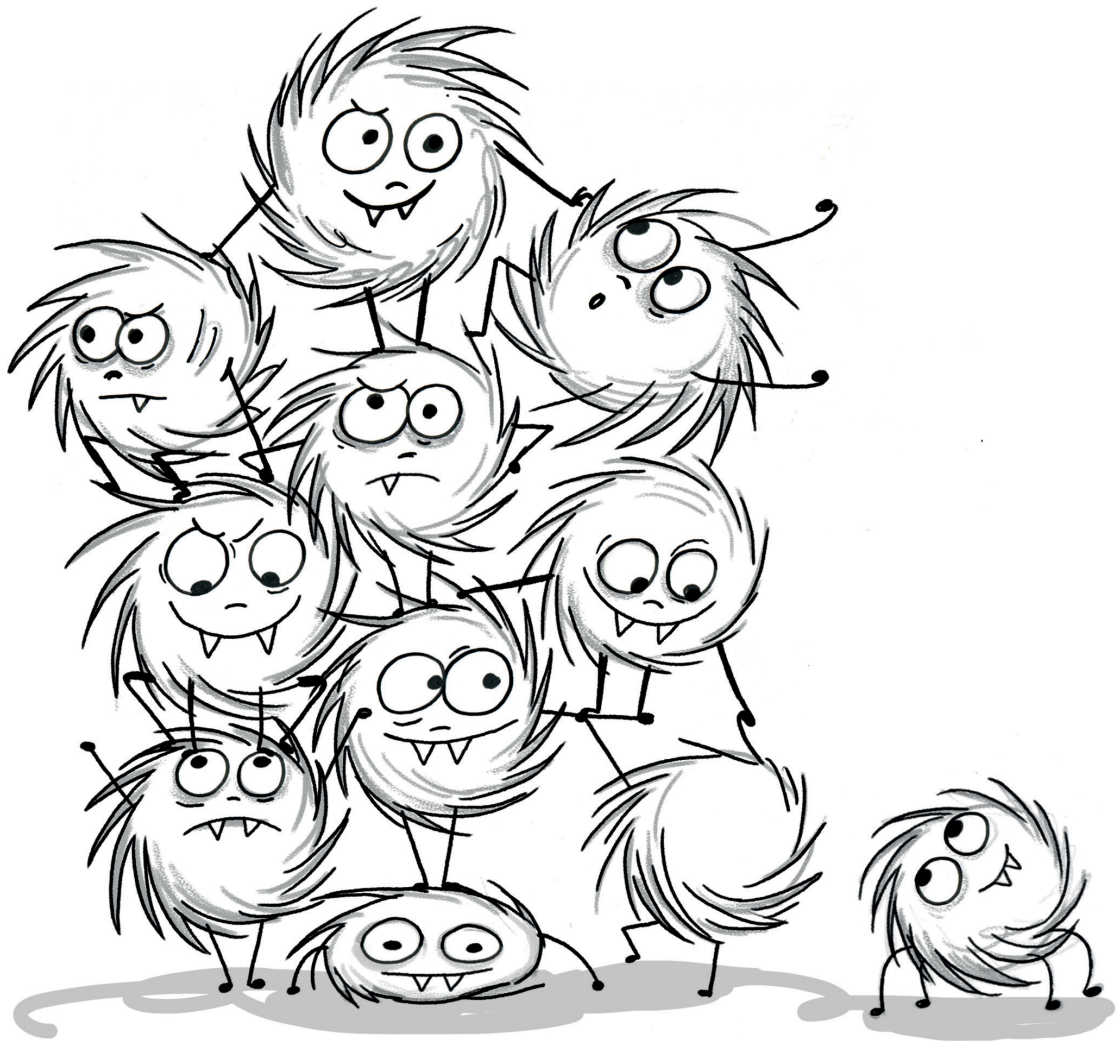
BINGO!

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?

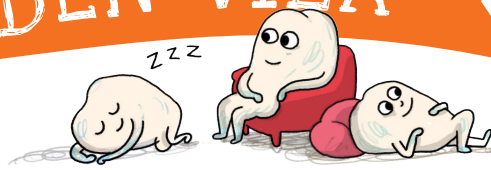
Lycka till!



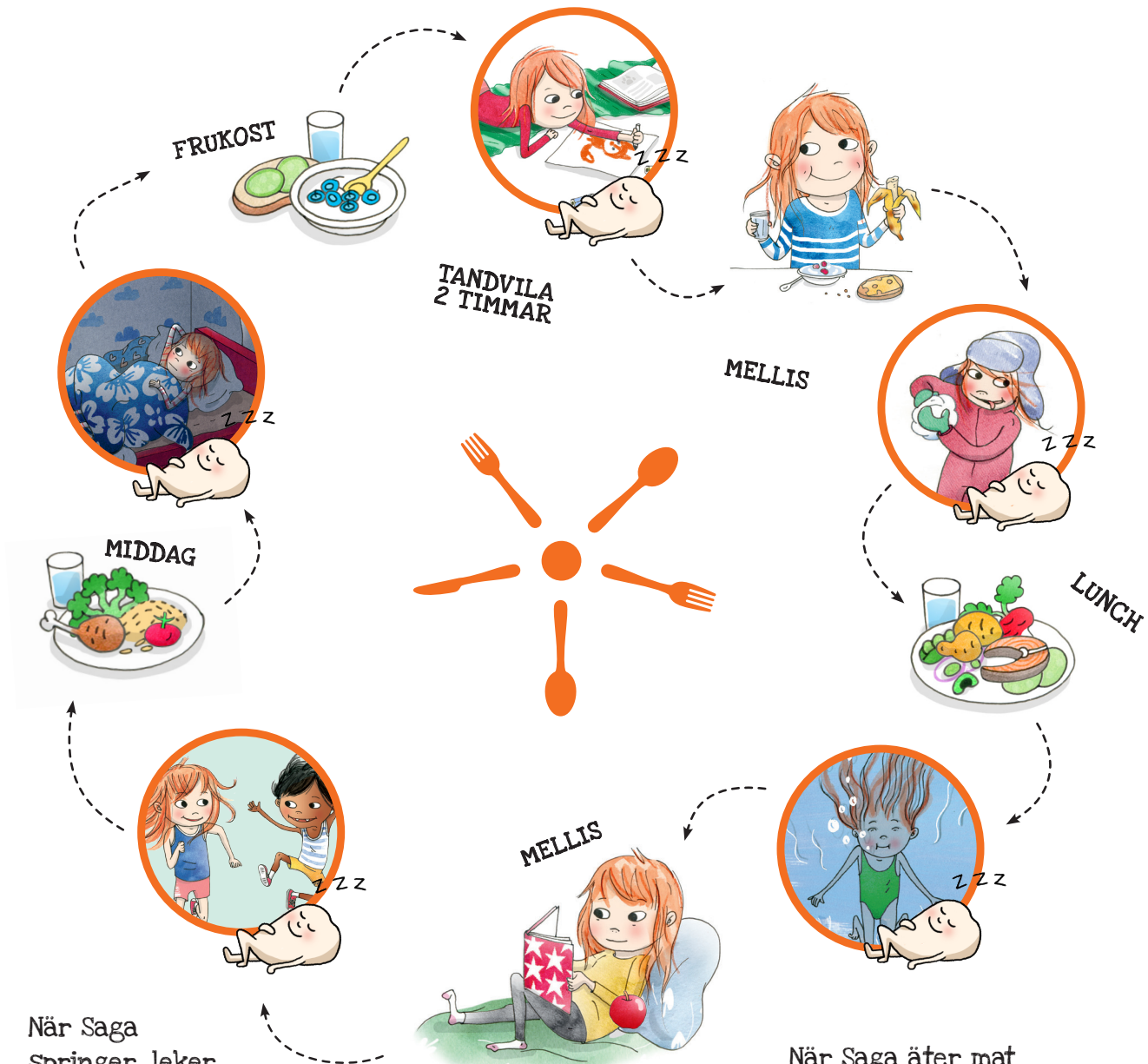
FÄRGLÄGG TANDTROLLEN



# LÅT TANDEN VILA



Frukost, lunch och middag ska in i munnen och ner i magen. Mellanmål är också bra. Men dina tänder behöver vila mellan måltiderna. Låt tänderna vila i minst två timmar efter mat och dryck. Passa då på att göra något som du tycker är roligt!



När Saga Springer, leker och hoppar, **VILAR** tänderna. När Saga sover, **vilat** tänderna.

När Saga äter mat eller sitter i soffan och mumskar äpple, **JOBBAR** tänderna

Illustrationer: Emma Göthner

# RÖRELSELOPPA



Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer Skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Placera pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten och stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!



|   |  |   |                     |
|---|--|---|---------------------|
| <br><small>Illustrationer: Emma Cöhrner</small> |  |   |                     |
|   | <p>Bygg en hinderbana</p>              | <p>Gå balansgång på ett snöre eller en planka</p> |                     |
|   | <p>Gör en rolig grimas.</p>            | <p>Hoppa som en groda tio gånger</p>              |                     |
|   | <p>Stå på ett ben och räkna till 5</p> | <p>Träna på att göra en kullerbytta</p>           |                     |
|   |  |   | <p>RÖRELSELOPPA</p> |



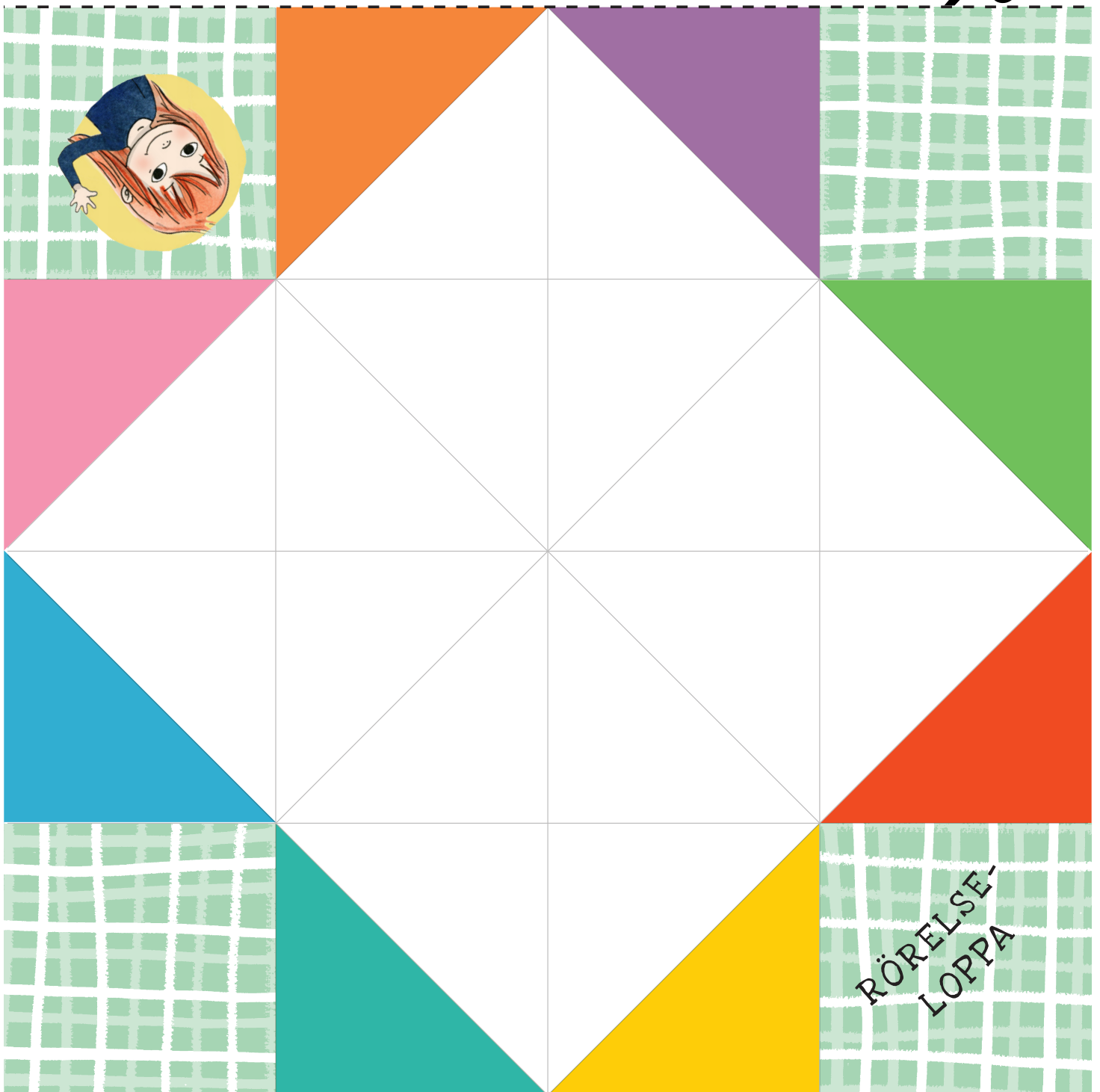
# RÖRELSELOPPA



Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer Skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

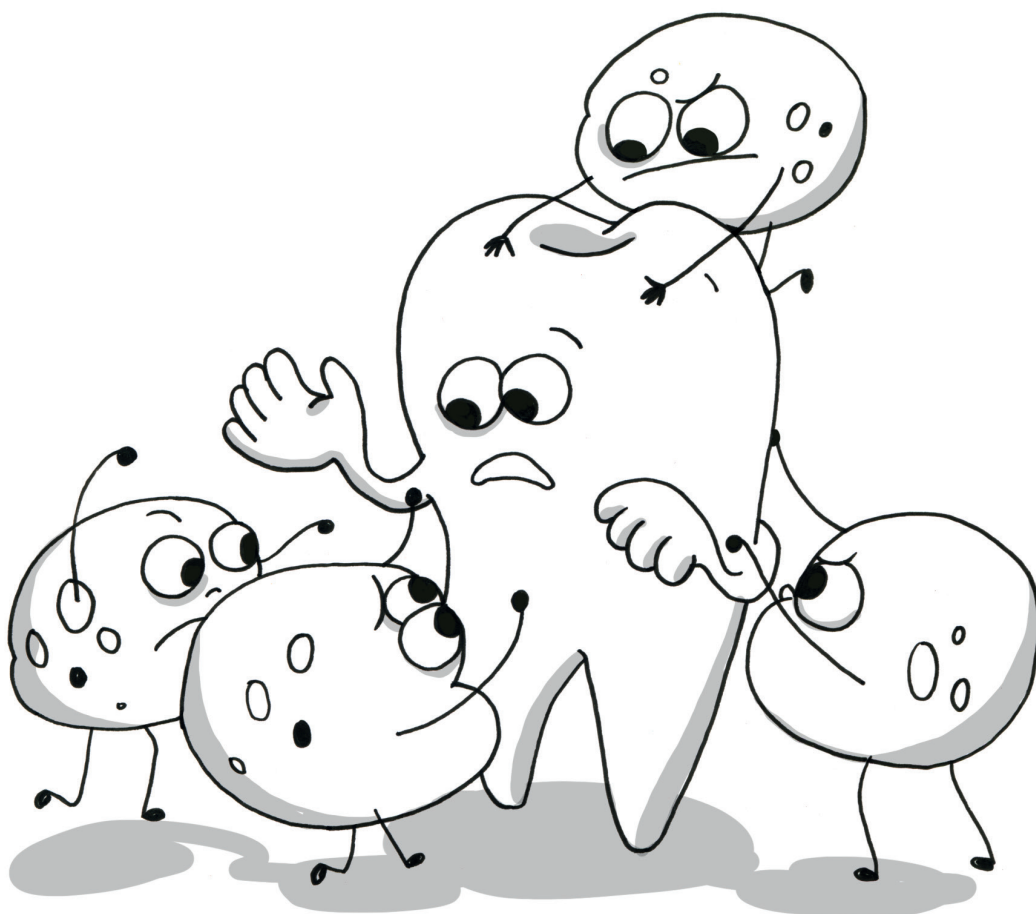
Så här viker du en pappersloppa: Placera pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten och stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!





FÄRGLÄGG SPOTTKOMPISARNA



FÄRGLÄGG FLOURIDA

