



REPETER ORDENE

Klip ord og billeder ud. Match ord og billede

frugt	grøntsager	fisk
fuldkorn	kød	sukker
salt	fedt	mejeri- produkter





■ UNDERSØG

Hvor mange kalorier får de til middag?

Niels spiser

100 gram kylling

200 gram ris

100 gram gulerødder

100 gram tomater



Hala spiser

100 gram rugbrød

100 gram makrel i tomat

100 gram banan

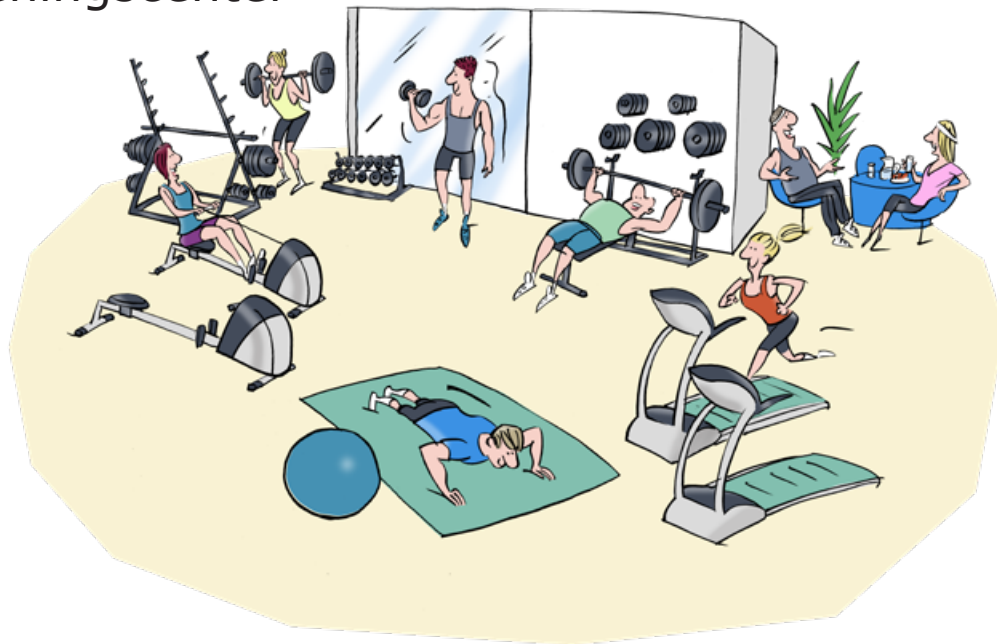
100 gram hytteost

100 gram tomater



BESKRIV OG FORTÆL

I træningscenter



Beskriv, hvad du ser på billedet.

Synes du, at det er en god måde at træne sin krop på?

Hvad gør du for at få motion?



FIND ORDENE

Hvis du bliver syg

Hvor mange ord kan du finde? Søg lodret og vandret.

Sæt en ring  om dem.

q	w	o	t	f	g	r	ø	n	t	s	a	g	e	r	w
s	e	v	k	u	l	h	y	d	r	a	t	p	s	i	q
e	k	e	g	l	s	u	k	k	e	r	f	r	u	g	t
v	a	r	e	d	k	l	a	r	a	t	i	o	n	u	s
c	l	v	m	k	o	u	p	å	f	e	d	t	d	k	k
u	o	æ	a	o	s	a	l	t	ø	æ	s	e	t	i	m
y	r	g	d	r	t	k	e	n	e	r	g	i	n	u	æ
r	i	t	e	n	r	m	o	t	i	o	n	n	o	c	v
b	e	i	d	a	å	f	o	r	d	ø	j	e	l	s	e
v	r	g	s	u	d	i	a	k	t	i	v	ø	w	b	m

Skriv ordene:

1. fuldkorn	2. sukker	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	



FACIT TIL SIDE 4 "FIND ORDENE"

Hvor mange ord kan du finde? Søg lodret og vandret.
Sæt en ring  om dem.

q	w	o	t	f	g	r	ø	n	t	s	a	g	e	r	w
s	e	v	k	u	l	h	y	d	r	a	t	p	s	i	q
e	k	e	g	l	s	u	k	k	e	r	f	r	u	g	t
v	a	r	e	d	k	l	a	r	a	t	i	o	n	u	s
c	l	v	m	k	o	u	p	å	f	e	d	t	d	k	k
u	o	æ	a	o	s	a	l	t	ø	æ	s	e	t	i	m
y	r	g	d	r	t	k	e	n	e	r	g	i	n	u	æ
r	i	t	e	n	r	m	o	t	i	o	n	n	o	c	v
b	e	i	d	a	å	f	o	r	d	ø	j	e	l	s	e
v	r	g	s	u	d	i	a	k	t	i	v	ø	w	b	m

Skriv ordene:

1. fuldkorn

2. sukker

3. salt

4. grøntsager

5. kostråd

6. kulhydrat

7. protein

8. energi

9. aktiv

10. fedt

11. mad

12. motion

13. overvægtig

14. kalorier

15. frugt

16. fordøjelse

17. sundt