

Skrivehuse med mad

Det er vigtigt for kroppen, at man spiser sundt og varieret. Kroppen har brug for mange forskellige slags vitaminer og mineraler, som man ofte får fra grønsager eller frugt.









Skrivehuse med mad

I gamle dage syltede og tørrede man meget mad, så det kunne holde sig længere. I dag spiser vi stadig mange syltede slags madvarer, som f.eks. agurker, rødbeder og løg. Kan du lide sylt?









Skrivehuse med mad

Man siger faktisk at ens tallerken skal ligne en regnbue. Det betyder at den skal indeholde en masse forskellige farver. F.eks. kan du have en rød peber, grøn broccoli , gule majs, brunt kød, hvide ris og alt muligt andet.












