


## Fem om dagen i praksis

Målet med denne praktiske øvelsen er å bli bevisst barnets inntak av frukt, grønnsaker og bær. Bruk gjerne «matklokka» og sett strek/pil på klokken når du spiser måltidene dine. Ved siden av pilen kan du skrive ned hvilket måltid det er, og om du har grønnsak, frukt eller bær til dette måltidet:



- ✓ Spiser du grønnsaker, frukt eller bær til 1 måltid eller mindre daglig?.....  
.....
- ✓ Er det mulig å spise mer av dette?.....  
.....
- ✓ Hva kan du/familien gjøre for å øke inntaket av frukt, grønnsaker og bær?.....  
.....
- ✓ Er det mulig å nå målet om «5 om dagen»? Hva må til for å få til det?.....  
.....

**TIPS!** 

1 porsjon frukt,  
grønnsaker eller  
bær er en håndfull.

