



Það er kominn matur!

1. Merktu við hvort eftirfarandi matur er hollur eða óhollur að þínu mati.
Bættu fleiri fæðutegundum við.

2. Skrifðu niður nokkrar fæðutegundir sem þarf að geyma í kæli og aðrar sem má geyma við stofuhita



3. Skrifaðu niður fæðutegundir sem þú hefur smakkað annars vegar og fæðutegundir sem þú hefur ekki smakkað hins vegar

Fæðutegundir sem ég hef smakkað	Fæðutegundir sem ég hef ekki smakkað

4. Hvað er uppáhaldsmaturinn þinn?

5. Finndu út hvaða næringarefnir eru í uppáhaldsmatnum þínum og skrifaðu þau niður. Hvað gerir mat næringarríkann?

6. Finndu uppskrift af einhverju sem þér finnst gott að borða og skrifaðu hana hér niður



7. Hvaða matur finnst þér athyglisverðast að einhverjir borða? Af hverju?

8. Skoðaðu umbúðir af einhverjum matvælum og skrifaðu niður næringarinnihaldið (s.s. hversu mikið er af fitu, kolvetnum, próteinum og fleiru í vörunni).

9. Hvað telur þú að hægt sé að gera til að útrýma hungri og tryggja að allir fái næga næringu?
