

Rend og hop med din krop

Man skal have 6 stykker om dagen – s. 13

spise sundt	
frugt	
grønsager	
en frugtordning	„ávaxta-fyrirkomulag“
uddeles	
elsker	
smager	
pærer	
bananer	
gulerødder	
farmor	
chili	
hvidløg	
kiwi	
æbler	
appelsiner	
rå	hrár, ósoðinn
hvidkål	
dadler	
spinat	
kræsen	matvandur