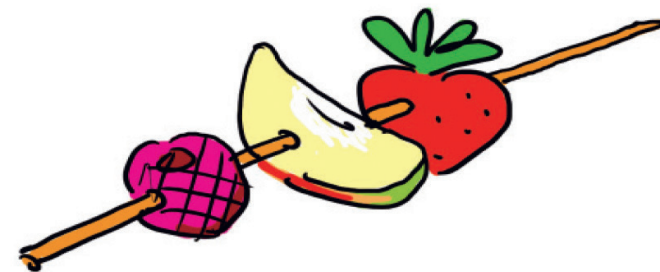
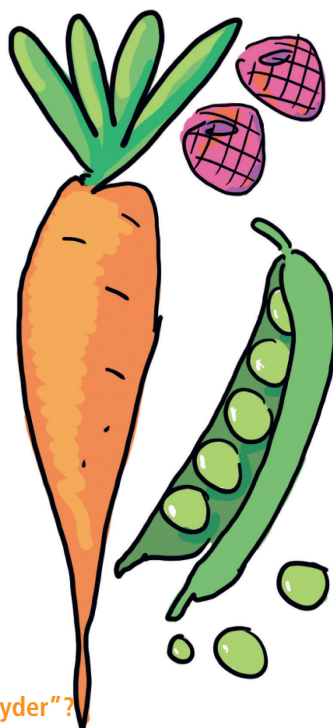


"An apple a day keeps the doctor away."

De flesta frukter och grönsaker är fullspäckade med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Dessa ingredienser är viktiga för att du ska växa, utvecklas och hålla dig frisk. En bra tumregel är att äta fem portioner som har samma storlek som din knutna hand.

Dela gärna upp det så att det blir hälften frukt och hälften grönsaker under dagen.

Vet du vad det gamla engelska talesättet "An apple a day keeps the doctor away" betyder?



Gör det gott att äta grönsaker!

Att äta grönsaker kan vara hur gott och kul som helst. Prova gärna gurk- eller morotsstavar doppade i youghurtsås. Gillar du inte kokt blomkål, ska du testa den rå. Ofta hänger det på anrättningen om du tycker grönsaker är gott eller inte. Försök också att påverka dina föräldrar när ni är och handlar nästa gång. Kanske döljer det sig en riktig favorit i grönsaksdisken.

ENERGITIPS!

Svårt att hålla koncentrationen ända fram till lunch? Ha alltid en frukt i beredskap! En frukt ger dig ett snabbt tillskott på nyttig energi.

Rätt svar: Ett äpple om dagen håller doktorn borta.