

HVOR MEGET FRUGT OG GRØNT BØR DINE BØRN SPISE PR. DAG?

ALDER	FRUGT		GRØNT
1-2 år:	50 gram	+	50 gram
3 år:	100 gram	+	100 gram
4-10 år:	150-250 gram	+	150-250 gram
10 år og op:	300 gram	+	300 gram

100 GRAM =



1 stykke melon



2 mandariner



6 jordbær



1 appelsin



1 pære



2 kiwier



3 blommer



1 æble



1 banan

2 majscolber



10 cherrytomater



30 ærtébælg



4 blomkålsbuketter



1/2 peberfrugt



8 rosenkål

4 agurkestænger



2 gulerødder



1 avocado



nordic parenting