

Byg dig og kloden sund

Brikkerne til et sundt og klimavenligt liv

I hver brik i puslespillet vises madvarer, som bidrager med et bestemt næringsstof, som er vigtigt for vores trivsel og sundhed. Næringsstofferne er:

Hoved: Fedtstof (til hjernen)

Arm: Protein (til musklerne)

Arm: Kalk (til knoglerne)

Bryst: Jern (til blodkredsløbet)

Mave: C-vitamin (til immunforsvaret)

Numse: Fibre (til fordøjelsen)

Ben: Kulhydrat (til energi)

Madvarerne i de grønne brikker er sundere og mere klimavenlige end madvarerne i de gule brikker, som igen er sundere og mere klimavenlige end madvarerne i de røde brikker.

økolariet



Spis efter kostrådene

Hvor meget skal jeg have af de forskellige madtyper?

Du skal have mest mad fra det største felt, meget fra det næststørste og mindre og mindre, des mindre felterne er.

Husk:

Spis mange grøntsager og frugter

Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk

Spis de grove varianter af brød, pasta og ris

Sluk tørsten i vand

...og undgå madspild!



FNs verdensmål

Spiser du efter kostrådene og de tre puslespilsfigurer, gør du en indsats for disse fem verdensmål:



Mad-detektivens Detektiv-lup

Lim luppen på et stykke kraftigt karton og klip den ud.

Brug den til at gå på opdagelse efter madvarer, du og din familie kan skifte ud til sundere og mere klimavenlige varianter.

Brug plakaterne med kostpyramiden og de tre puslespilsfigurer, så du ved, hvad der kan skiftes ud med hvad.