



SÄSONGENS MAT

Att välja säsongens råvaror är smart. Då blir maten godare och mer näringsrik, eftersom frukten och grönsakerna fått mogna i sin egen takt.

Det är också bättre för miljön att välja mat som inte fraktats långt. Dessutom är säsongens frukter och grönsaker oftast de billigaste! Nu på sommaren finns det extra mycket att välja bland.

**NÅGRA AV
SÄSONGENS
RÅVAROR:**

**Broccoli
Gurka
Spenat
Tomat
Björnbär
Lingon**

Långa, lata sommark dagar betyder tid att klura på roliga gåtor. Här får du några att ligga i hängmattan och fundera på!

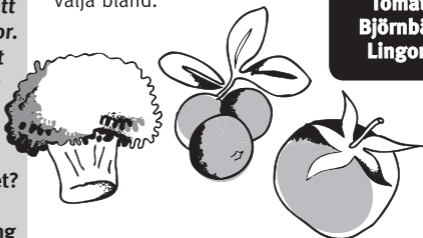
– Ser du frukt-handlaren på torget?
– Javisst.
– Han är 173 cm lång och 130 cm runt magen, vad tror du han väger?

Frukt och grönsaker, förstås!
SVAR:

Hur många ord kan du bilda av ordet MJÖLKDRINK? Utmana hela familjen!

Vad får man om man klonar Kapten Krok?

SVAR: En piratkopia!



*Snyggare
med mjölk*

Hör du till dem som tänker på vikten och därför väljer bort mjölken? Tänk tvärtom!

Nu har man upptäckt att kalcium via mjölkprodukter gör att man faktiskt går ner mer i vikt än om man bara minskar sitt energiintag! Bra att veta är också att fett i mjölk faktiskt utgör en mycket liten del av det dagliga fettintag du behöver för att må bra. Bäst mår du förstås om du kombinerar bra kost med motion. Och du vet väl att mjölken också är full av vitaminer och mineraler, som bland annat är bra för hår, hud och naglar?

