

Vet du att...

Rotfrukter och potatis är klimatsmarta råvaror. De odlas på friland och trivs i vårt nordiska klimat. Alltså behöver de inte fraktas särskilt långt. Det är bra för klimatet.

Bra måltider behöver inte kosta mer än dåliga. Det handlar om att investera rätt. Ta vara på måltidens möjligheter.

Måltiderna i förskola och skola ger alla möjlighet till bra matvanor och en viktig del i jämlik hälsa.

Kålroten är en rund rotfrukt med söt smak. Den kallas ibland för nordens apelsin eftersom det är en av de rotfrukter som innehåller mycket C-vitamin.

Jordens bästa vänner

Mat för klimat- och hälsokompisar



www.avikonorden.se

Vet du att...

Var klimatsmart du också. Ät alltid upp maten du lagt på din tallrik. Skryt för dina kompisar "Se jag har ätit upp all min mat – jag slänger inget. Släng inget du heller"

Lök innehåller massor av proteiner, fibrer, C-vitamin. Det är bra för din hälsa och ser till att du har en bra energinivå under dagen. ÄT MER LÖK

Bra mat som hamnar i magen gör att du får energi att utvecklas och lära.

Morötter är en populär rotfrukt som innehåller betakaroten som omvandlas till A-vitamin. Det är bra för huden och håret