

Bingo: 5 om dagen

- ✓ Én porsjon frukt eller grønt er en håndfull.
- ✓ En porsjon til et barn er derfor litt mindre enn til en voksen.
- ✓ Klarer du «5 om dagen»?
- ✓ Hvor mange dager på rad får du BINGO?
- ✓ Kan du utfordre noen i familien til det samme?



| | | | | |
|------------|---------|------------|---------|------------|
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |
| 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak | 1 frukt | 1 grønnsak |

