aya

nyfiken på kroppen

- Barn ska inte äta godis
- bra att äta frukt
- bra att äta fisk
- bra att dricka mjölk
- bra att dricka vatten
- bra att äta fullkorn
- bra att äta fett, olja är bättre än smör
- bra att dricka mjölk för att bygga skelett och tänder
- bra att dricka lite läsk och saft
- Barn behöver minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag
-