

Skriv ut / lagre som PDF

Tøm alt



Ukens måltider

Uke

	FROKOST	LUNSJ	MIDDAG
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

MATREVOLUSJON.NO

Møt Maten! – gratis guide for barn 1–6 år



Handleliste

Uke

Råvarer



Grønnsaker

-
-
-
-
-
-



Frukt og bær

-
-
-
-
-
-



Fisk og kjøtt

-
-
-
-
-
-



Meieri og egg

-
-
-
-
-
-



Korn og brød

-



Annet

-

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTATER OG IDEER

Skriv her...

La barna hjelpe til denne uken

- ♦ La barnet vaske grønnsakene under springen
- ♦ La dem rive gulrot på rivjernet – kjenner du lukten?
- ♦ La dem røre i gryta med tresleiven
- ♦ Gi dem én oppgave – og la dem eie den

Skriv ut / lagre som PDF