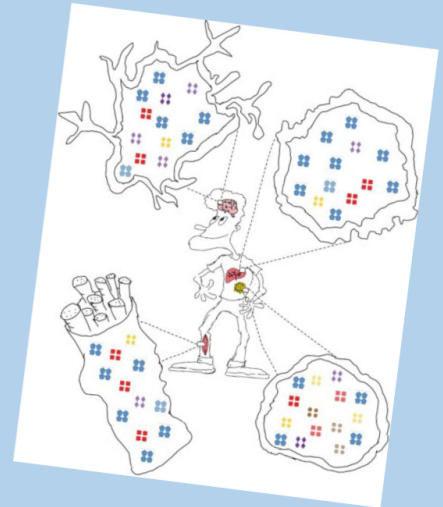
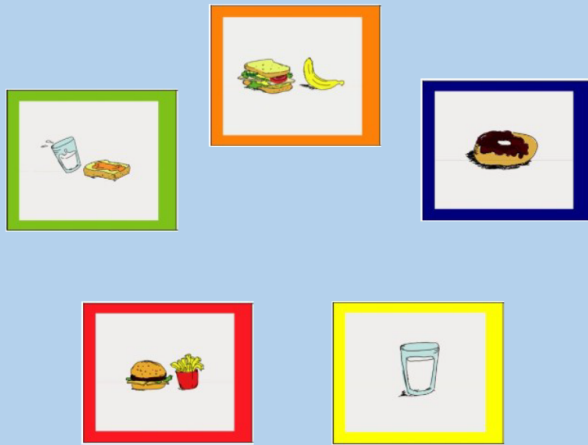
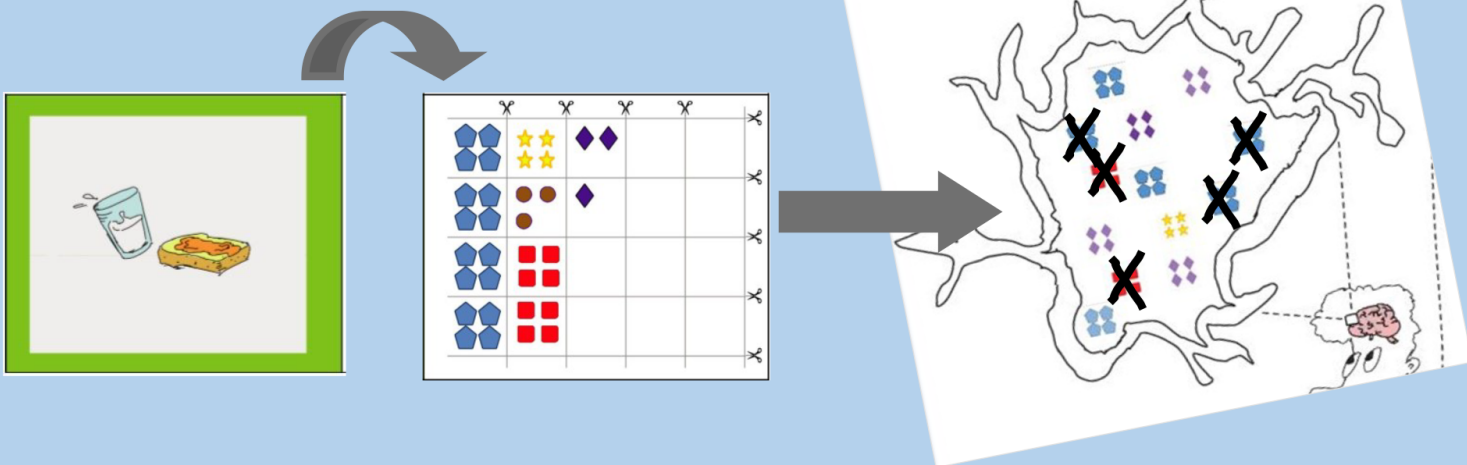


# Bingo komórkowe

## 1. WYBÓR POTRAW Z BUFETU ILUSTRACJI:



## 2. DOSTARCZENIE SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH DO ORGANIZMU:



## 3. REFLEKSJA NAD WYBOREM DAŃ:

MORGENMAD				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
16	3	4	3	8
25	4	4	2	5
25	32	1	2	5
12	28	4	7	3
18	0	4	3	5
19	0	0	0	2

FROKOST				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
8	4	4	11	
4	1	12		
13	0	10		
7	10	10		
4	5	5		
5	7	10		
3	2	10		

AFTENSMAD				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
16	0	3	2	10
2	0	11		
7	10	10		
2	0	14		
6	4	5		
9	5	7		
1	6	4		

DAGSSNACK				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
4	1	1		
0	0	2		
0	3	2		
5		1		
20	0	2		

EKSTRA				
Kulhydrater	Ekstra sukker	Fedt fra dyr	Fedt fra grønt & fisk	Proteiner
0	0	1		
0	0	0		
0	0	0		
0	0	1		
5	0	0		