

HJEMMEOPPGAVE**Registrer ditt inntak av frukt og grønt**

Du anbefales å spise minst 5 og helst 8 porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag! Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider. Registrer ditt inntak av frukt og grønnsaker og aktivitet i tabellen nedenfor.

Dag	Dato (dd/mm)	Antall porsjoner frukt og bær	Antall porsjoner grønnsaker	Antall porsjoner totalt
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			
__ dag	__/__			