

Matarsóun í Árskógar skóla





Á 28 dögum henti grunnskólastigið ...

22.351
gr

Eöð

22 kg og
351 gr

Það er
jafnpungt
og ...



39 körfuboltar



Fílshjarta



Heilt barn á elstu deild í
leikskóla

Á 28 dögum henti
leikskólastigið ...



Minna en 50 gr



Hvað getum við gert til að bæta þetta?

- Fá okkur minna á diskana
- Fara frekar aftur til að fá meira
- Vera skýr þegar beðið er um mat. „Ég vil fá pínulítið af sósu“ eða „ég vil aðeins meira af kartöflum“.



Hvað ætlum við að gera?

- Við byrjum á að taka fötuna í burtu svo ekki sé hægt að leifa mat
- Næst förum við í það að vigta matarleifarnar aftur