

Växtätarens veckoutmaning

Hur många olika växter äter du varje dag? Dra ett streck i dagens ruta när du ätit en ny växt från respektive grupp. Utmana dig själv att testa saker du inte brukar gilla, t.ex. vid skollunchens salladsbord. Självklart ska du undvika att äta saker du vet att du är allergisk för. Det är viktigt!

	Må	Ti	On	To	Fre	Lö	Sö
Rotfrukter (morot, rödbeta...)							
Kålväxter (vitkål, kinakål, broccoli...)							
Bladgrönsaker (isbergssallat, spenat...)							
Gurkväxter (gurka, pumpa...)							
Lökväxter (gul lök, vitlök, gräslök...)							
Övriga grönsaker (tomat, paprika...)							
Baljväxter (ärter, olika bönor...)							
Örter (oregano, basilika...)							
Kärnfrukter (äpple, päron...)							
Stenfrukter (plommon, nektarin...)							
Övriga frukter (banan, ananas...)							
Bär (blåbär, hallon...)							
Nötter							
Frön							
Spannmål och potatis							
Totalt antal kategorier: (rader med streck)							
Totalt antal olika växter: (antal streck)							