



## Harolds special

Harold har bjudit sina kompisar på besök. Du är förstås också bjuden! Vad kan Harold servera? Leta i tidningar efter hälsosam och mångsidig mat och dryck, klipp ut bilderna och lägg upp dem på bordet!



Det är bra att äta olika  
sorters mat eftersom olika  
sorter innehåller olika  
näringsämnen. Kommer du  
ihåg vilka näringsämnen det  
finns?