






Hvordan kan du spise rodfrugt?

? Opgave 3:

Diskuter i klassen, hvordan rodfrugter kan være en del af de 200 gram grove grøntsager, I skal spise hver dag. Skriv dine resultater ind i skemaet. I kan desuden hente inspiration på: www.madpyramide.dk.

	Hvad vejer en rodfrugt? Angiv vægt i gram:	Kan den spises i en salat?	Kan den spises som snack?	Kan den bruges i varme retter?
Gulerødder 				
Pastinakker 				
Selleri 				
Persillerødder 				
Rødbede 				
Jordkok 