

ZAK HAR DA VIST
FÅET IRRITIS!

HVORDAN SER ZAK
UD, NÅR HAN IKKE
HAR SOVET, SPIST
OG BEVÆGET
SIG NOK?
TEGN ANSIGTER



♥ MAN TIR ONS TOR FRE



KED AF DET



GNAVEN



DÅRLIG



IRRITERET



TRÆT



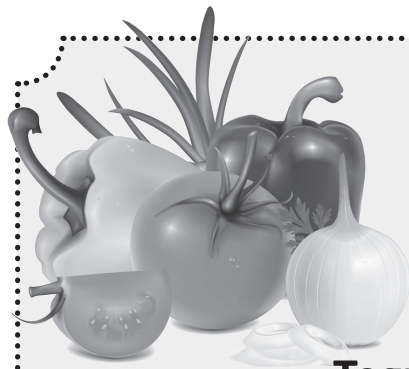
RASENDE



HVILKE TRE
TING KAN GØRE
ZAK GLAD,
DYGTIG OG SØD
IGEN?

- ①
- ②
- ③





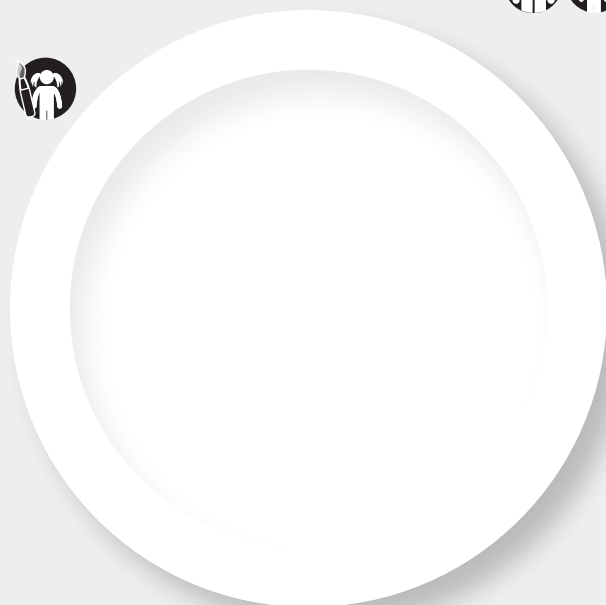
HVAD ER JERES SUNDE LIVRET?



Tegn de sunde livretter på tallerkenerne



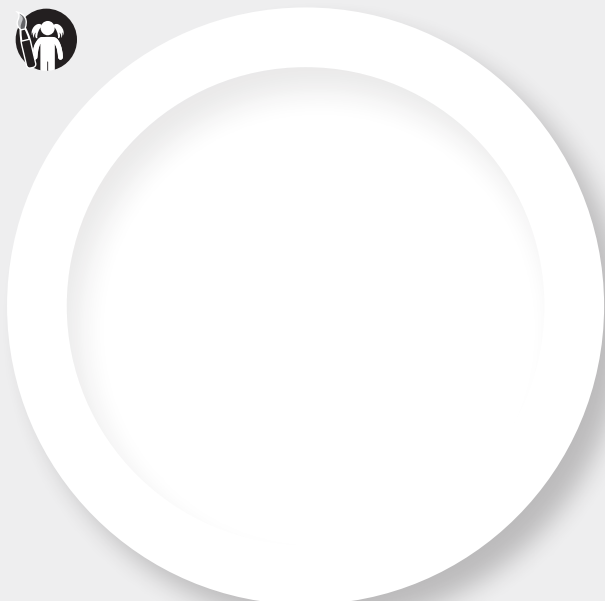
♥ MAN TIR ONS TOR FRE



DIN LIVRET



Skriv, hvad der er på tallerkenen



ZAKS LIVRET



Skriv, hvad der er på tallerkenen



MORS ELLER FARS LIVRET

Skriv, hvad der er på tallerkenen





♥ MAN TIR ONS TOR FRE



SJOV SUND MAD

VIS ZAK, AT SUND MAD KAN VÆRE SJOVT OG LÆKKERT:

Sæt smileys på dine madder: brug peberfrugt, agurk, rødbede, tomat osv.

Lav et monster: Find hvad I har, gulerod, æbler, agurk, salat, peberfrugt osv. Sæt sammen med tandstikkere. Gys – uhyggeligt. Vis – og spis!

Sæt øjne på din frugt og på dine grøntsager. Brug

tandstik og rosiner, vindruer osv. Hvad ligner det så?

Lav to æblemus: Skær et æble over i to. Fjern kernehus. Sæt øjne og ører og hale på. Brug mandler, nødder, gulerødder, rosiner osv. Lav en musefamilie.

Lav biler: Appelsinbåde eller æblebåde med to tandstikkere som aksler, sæt noget rundt på dem

– rosiner, halve vindruer osv. Byg videre. Kan det blive en Ferrari eller en bus?

Lav Zak-raketter: Brug gulerod, sæt ben og top på af peberfrugt og andet.

Lav en sjov frugtmand eller grøntsagsdame af frugt og grønt.

HVAD KAN DU ELLERS FINDE PÅ?



DE OFFICIELLE KOSTRÅD

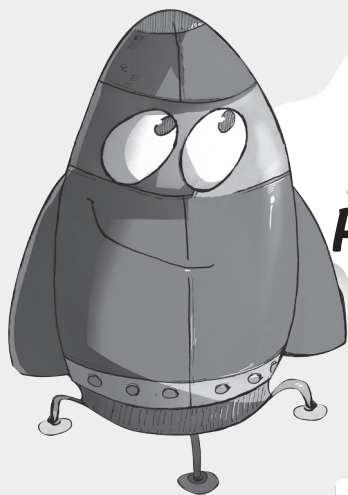
**SPIS VARIERET,
IKKE FOR MEGET,
OG VÆR FYSISK AKTIV**

**UDEN MAD OG DRIKKE,
DUR HELTEN IKKE**

Hvad betyder det?

Se de officielle
kostråd på:
altomkost.dk og
foedevarestyrelsen.dk





**RAKETTEN HAR TAGET BILLEDER.
ZAK SPØRGER: HVORNÅR ER DER MOTION
PÅ BILLEDERNE? DET VED DU GARANTERET.
SÆT RING OM MOTION.**



TEGN DIN YNDLINGS-MOTION



♥ MAN TIR ONS TOR FRE

