

MONS MONA

Frukt og Grønt Aktivitetsbok



Opplysningskontoret for frukt og grønt ønsker å inspirere og motivere til økt forbruk av frukt og grønt. Myndighetenes kostholdsanbefalinger lyder “Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag”. Vi håper at bøkene om Mons og Mona kan være en hjelp på veien mot målet om 5 om dagen. Ønsker du gode tips og oppskrifter se www.frukt.no.



**Opplysningskontoret
for frukt og grønt**
frukt.no



Denne boken tilhører

Her er Mons



Boffen er hunden til Mons og Mona.

Her er Mona



Mons og Mona bor sammen med mamma og pappa.



På bondegården

Mons og Mona er på bondegården med barnehagen.

Se nøye på bildet og finn svarene på oppgavene.



- Hvor mange forskjellige frukter og grønnsaker vokser på gården?
- Hvor mange epler henger på trærne?
- Hvor mange gulrøtter vokser på jorden?
- Hvor mange blomkålhoder kan du se?
- Hvor mange salathoder er det?
- Hvor har Boffen gjemt seg?



Mons, Mona og Boffen har funnet seg et epletre med mange epler,
men de mangler farge!



Tegn ring rundt fruktene



KÅLROT



EPLE



FERSKEN



APPELSIN



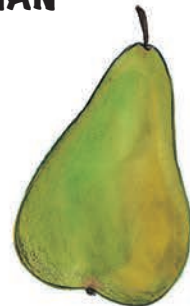
GULRØTTER



BANAN



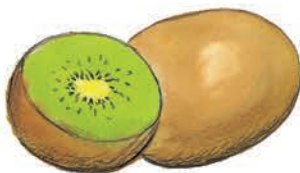
BLOMKÅL



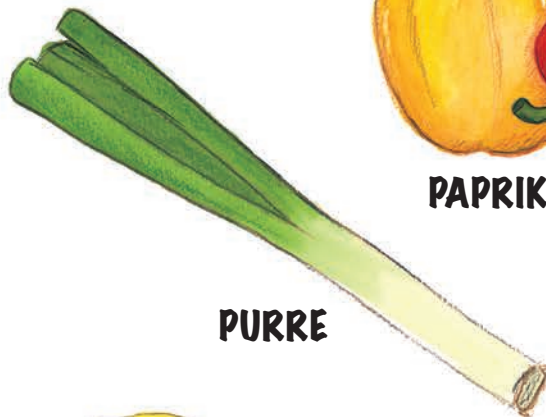
PÆRE



BROKKOLI



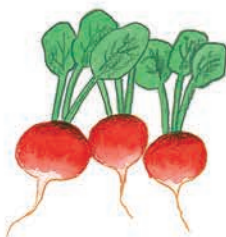
KIWI



PURRE



PAPRIKA



REDDIK



SITRONER



AUBERGINE

I butikken

Mons og Mona er i butikken for å handle middag.

Kan du hjelpe dem med å finne det som står på handlelisten?



- Kålrot
- Potet
- Paprika
- Gulrot
- Purre
- Boffen?



Hvilken bokstav mangler?

_____ ålrot



_____ ulrot



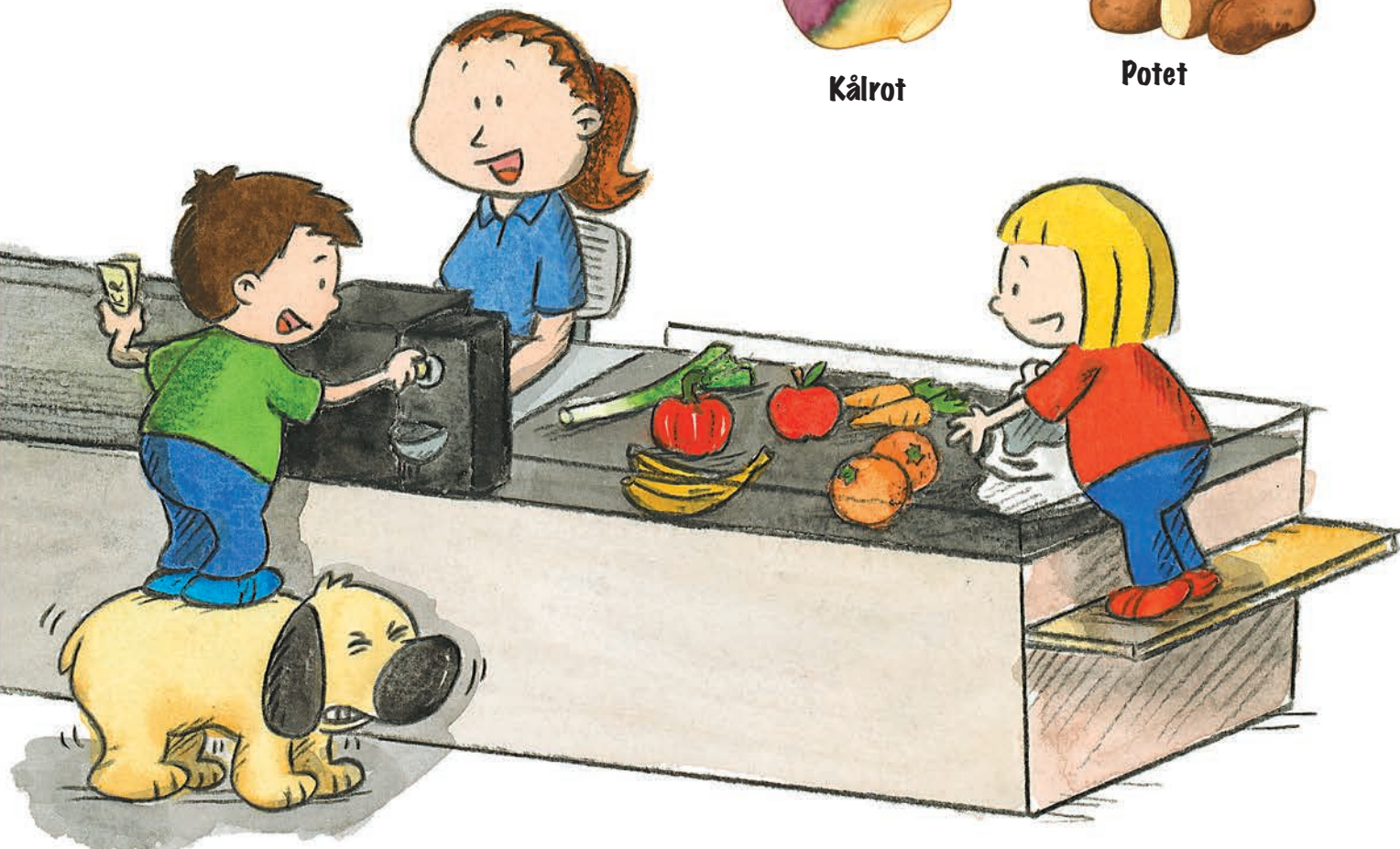
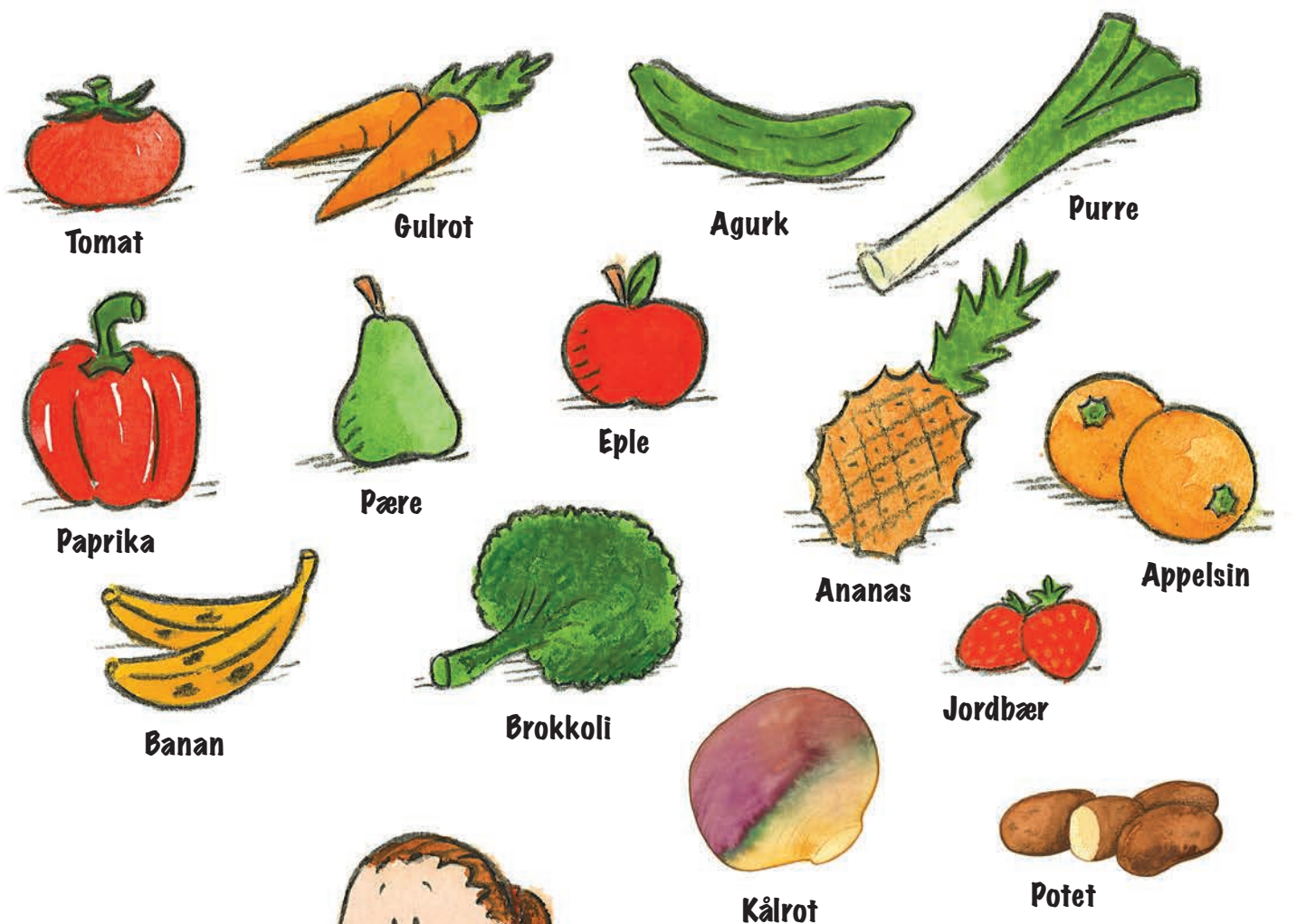
_____ otet



_____ urre



Mons og Mona har kjøpt forskjellige frukter og grønnsaker i butikken. Hva er det de har kjøpt idag?



Grønnsaksuppe

Mons og Mona skal lage grønnsaksuppe.

Her er oppskriften de bruker:

Ingredienser (4 porsjoner)

4 poteter

4 gulrøtter

½ kålrot

1 sellerirot

1 purre

8 dl vann

1 ts salt

¼ ts pepper

2 ss hakket frisk kruspersille

Litt timian



Slik gjør du:

Skrell og skjær poteter, kålrot, sellerirot og gulrøtter i terninger.

Kok terningene i vann med salt og pepper under lokk i ca. 10 minutter.

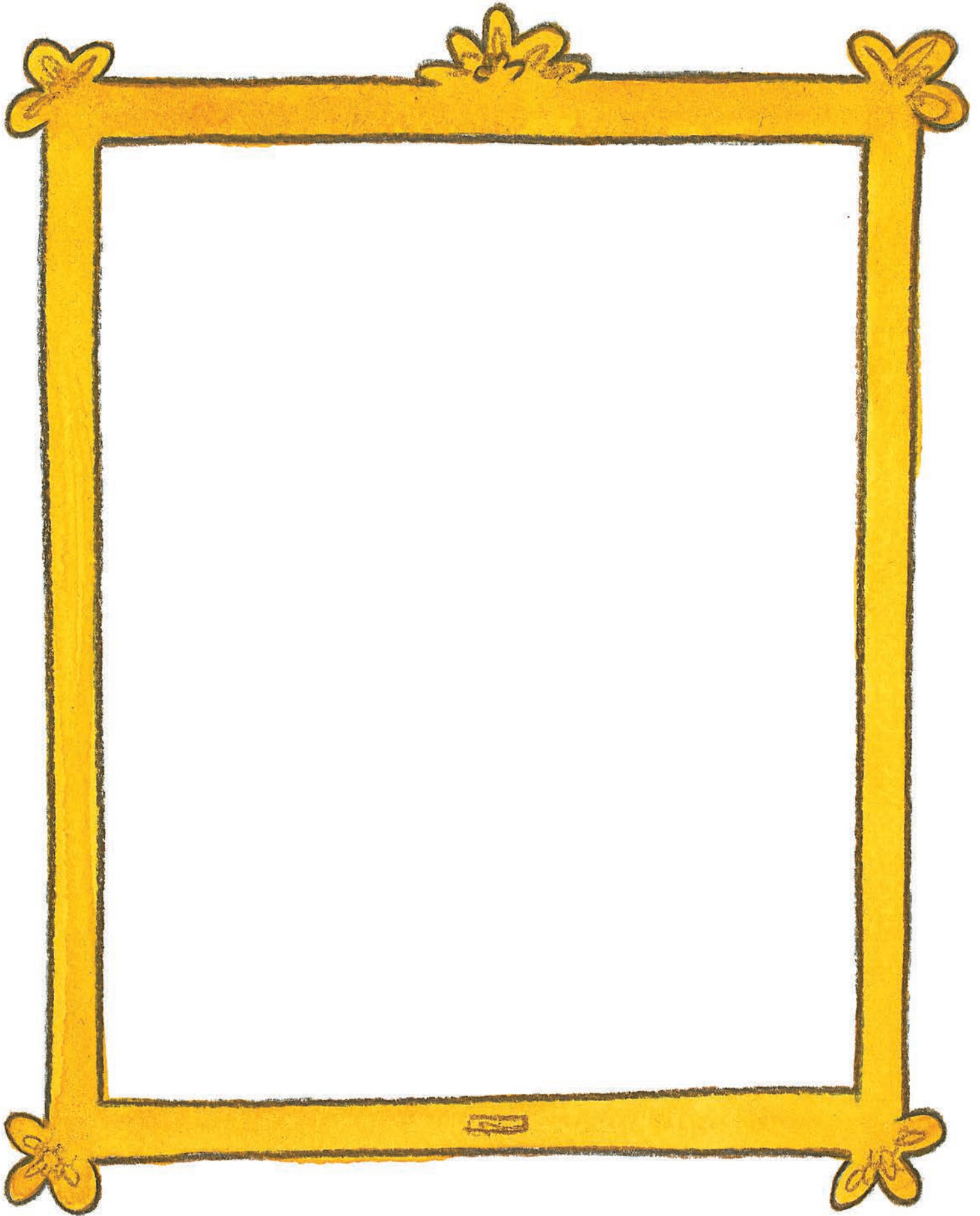
Skjær purren i strimler, legg den i gryta og la det koke i 5 minutter.

Smak til med salt, pepper og timian. Strø over rikelig med hakket kruspersille. Server grønnsaksuppen rykende varm med godt flatbrød til.

Hva skal ikke i grønnsakssuppen?



Tegn favorittgrønnsaken din



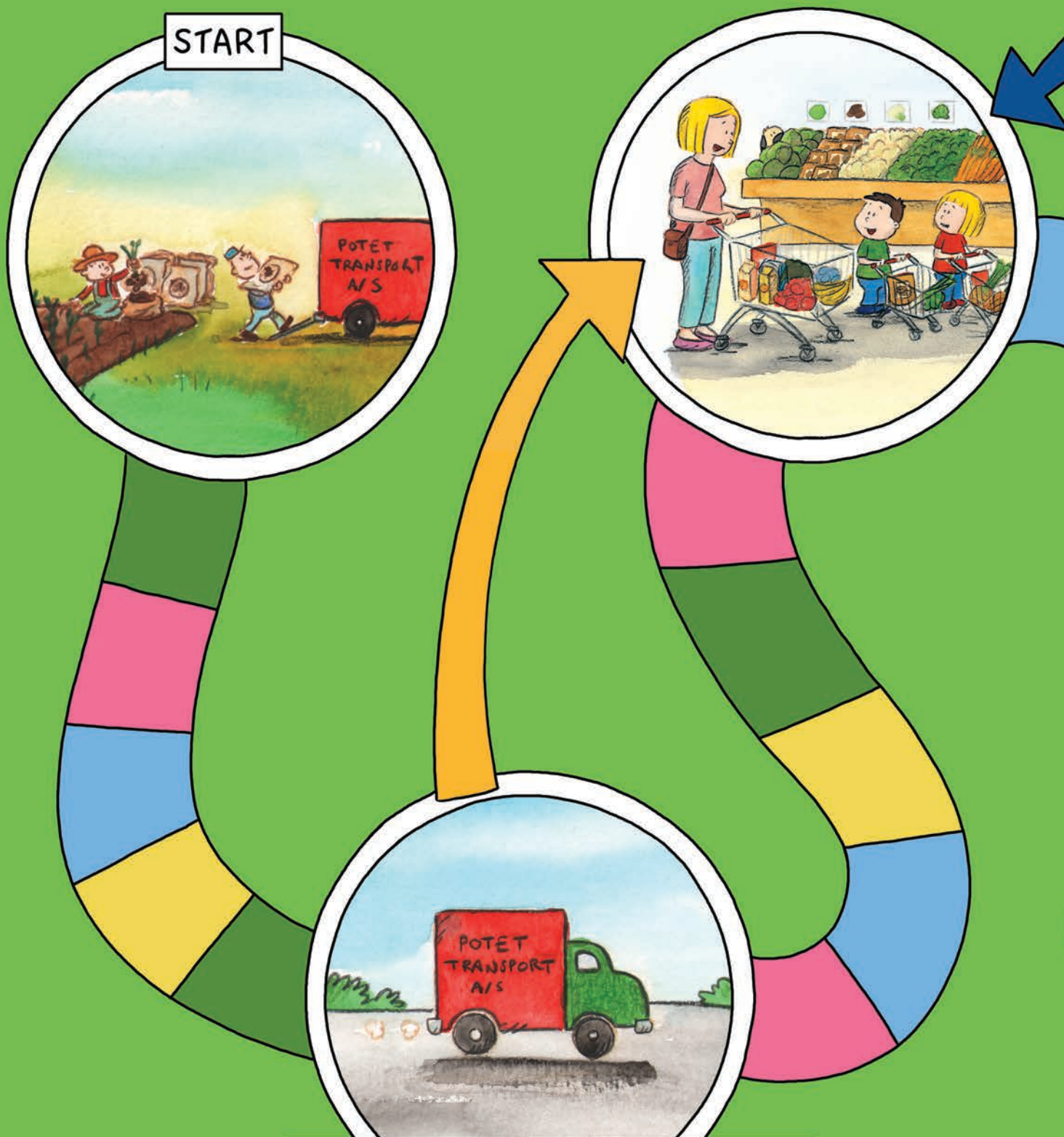
Det er fem ting som er feil på dette bildet.
Kan du finne dem?



Potetspillet

Hvem kommer først fra potetåkeren til middagsbordet?

Finn noen brikker og en terning og sett i gang.



Du får sitte på med varebilen til butikken.
Gå seks ruter frem.

Boffen har spist alle grønnsakene til suppen.
Du må tilbake til butikken for å kjøpe mer.



Du sykler hjem med
Mons og Mona.
Gå seks ruter frem.



MÅL

Potetmos

Hjemmelaget potetmos er en utrolig rask og enkel måte å tilberede poteter på.

Kutt, kok og mos!

Du kan gjerne smaksette den med friske krydderurter eller litt finhakket løk.

Ingredienser (4 porsjoner)

800 g potet

2 dl varm melk

1 ss smør

Salt og pepper etter smak



Slik gjør du:

Del potetene i mindre biter og kok dem møre i usaltet vann.

Sil fra vannet og mos potetene grovt med melk og smør.

Smak til med salt og pepper.

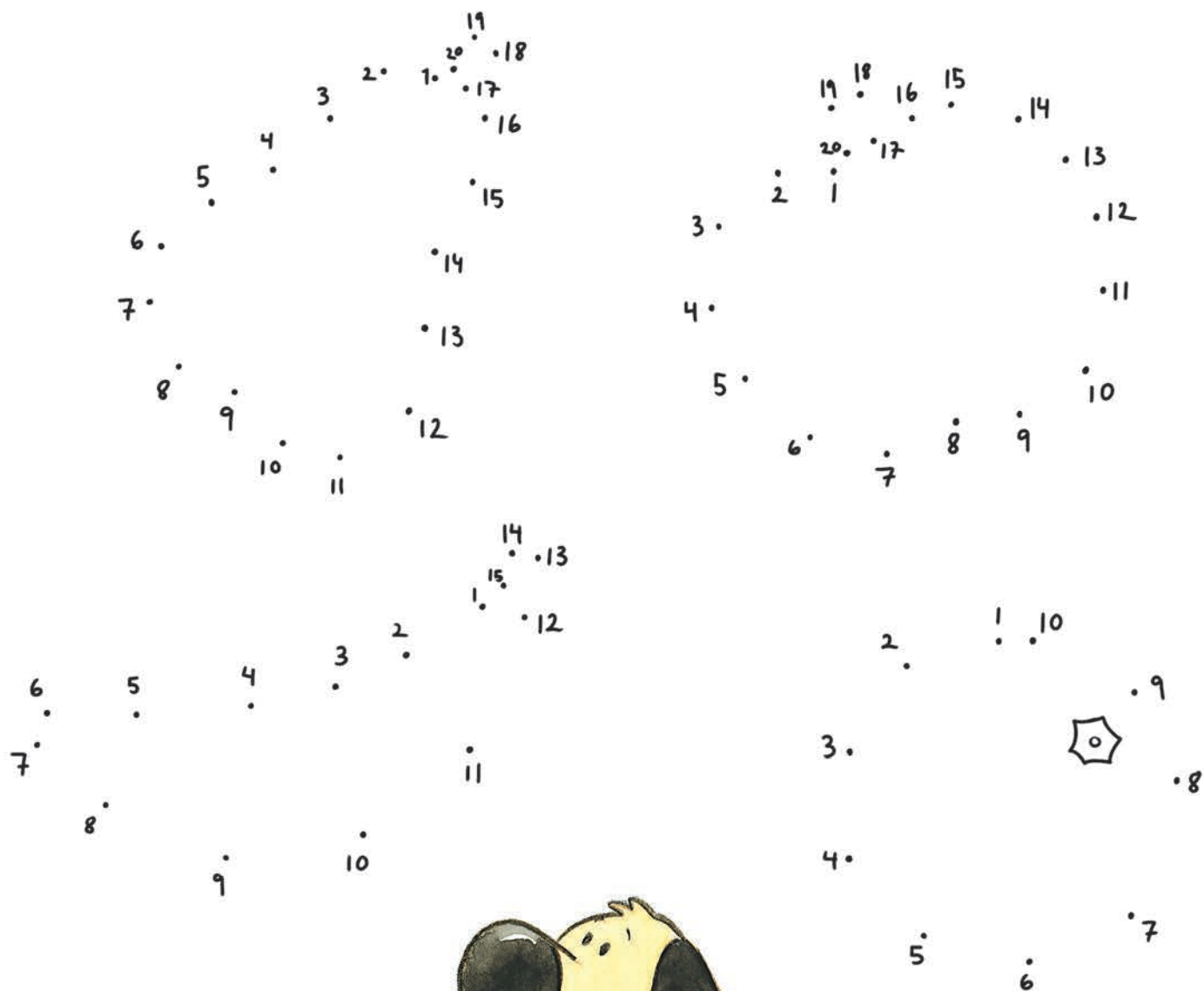
Om du ønsker, kan du tilsette finsnittet sjalottløk eller hakkede friske krydderurter i mosen.



Hvilken av tingene passer best til å mose potetene med?
Sett ring rundt.



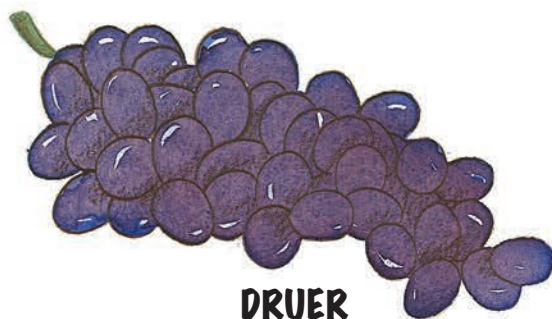
Tegn fra prikk til prikk. Hva blir det?



Tegn ring rundt fruktene som begynner på P



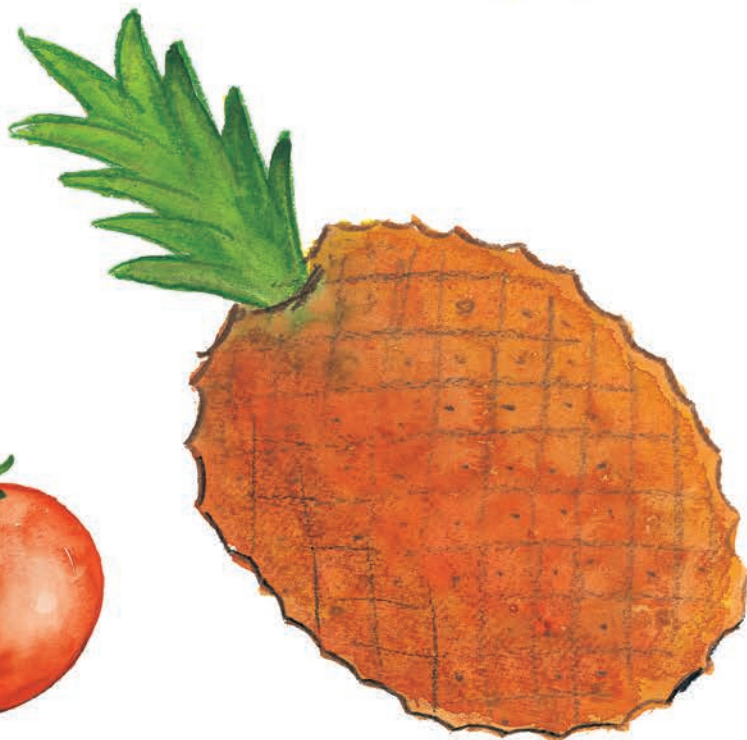
MORELLER



DRUER



PLOMMER



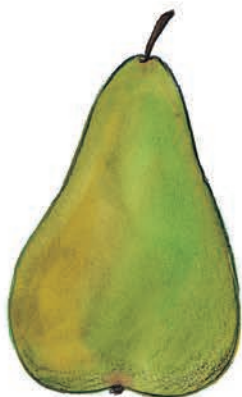
ANANAS



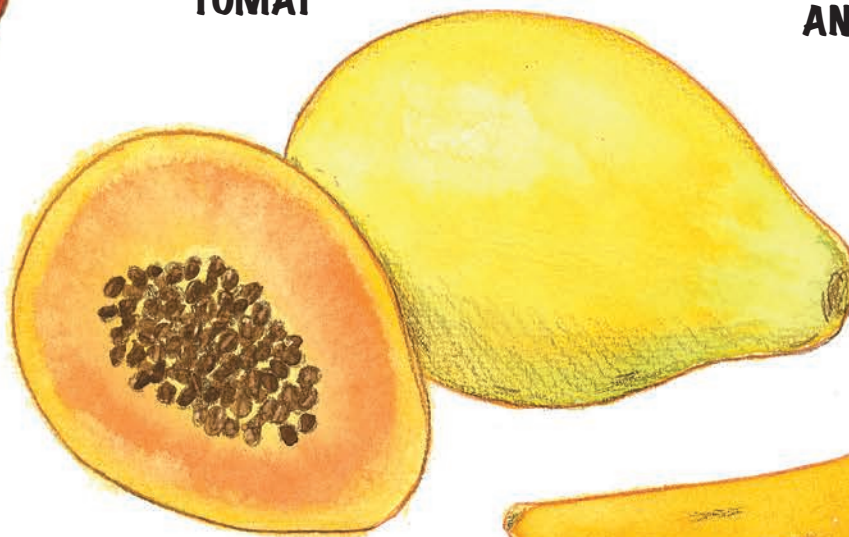
FERSKEN



TOMAT



PÆRE



PAPAYA



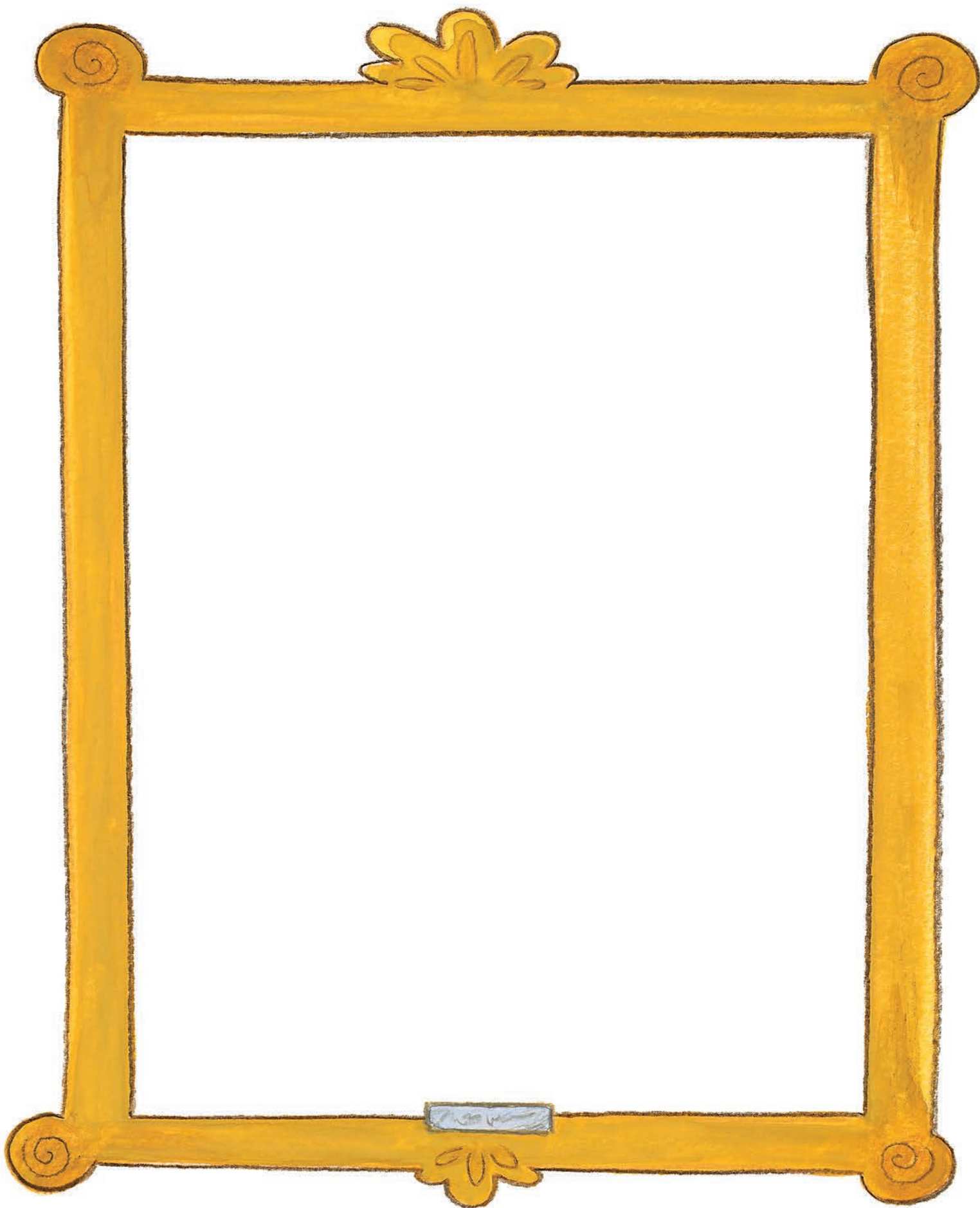
BANAN

Finn 5 feil

På det nederste bildet er fem ting annerledes enn på det øverste.
Kan du finne dem?



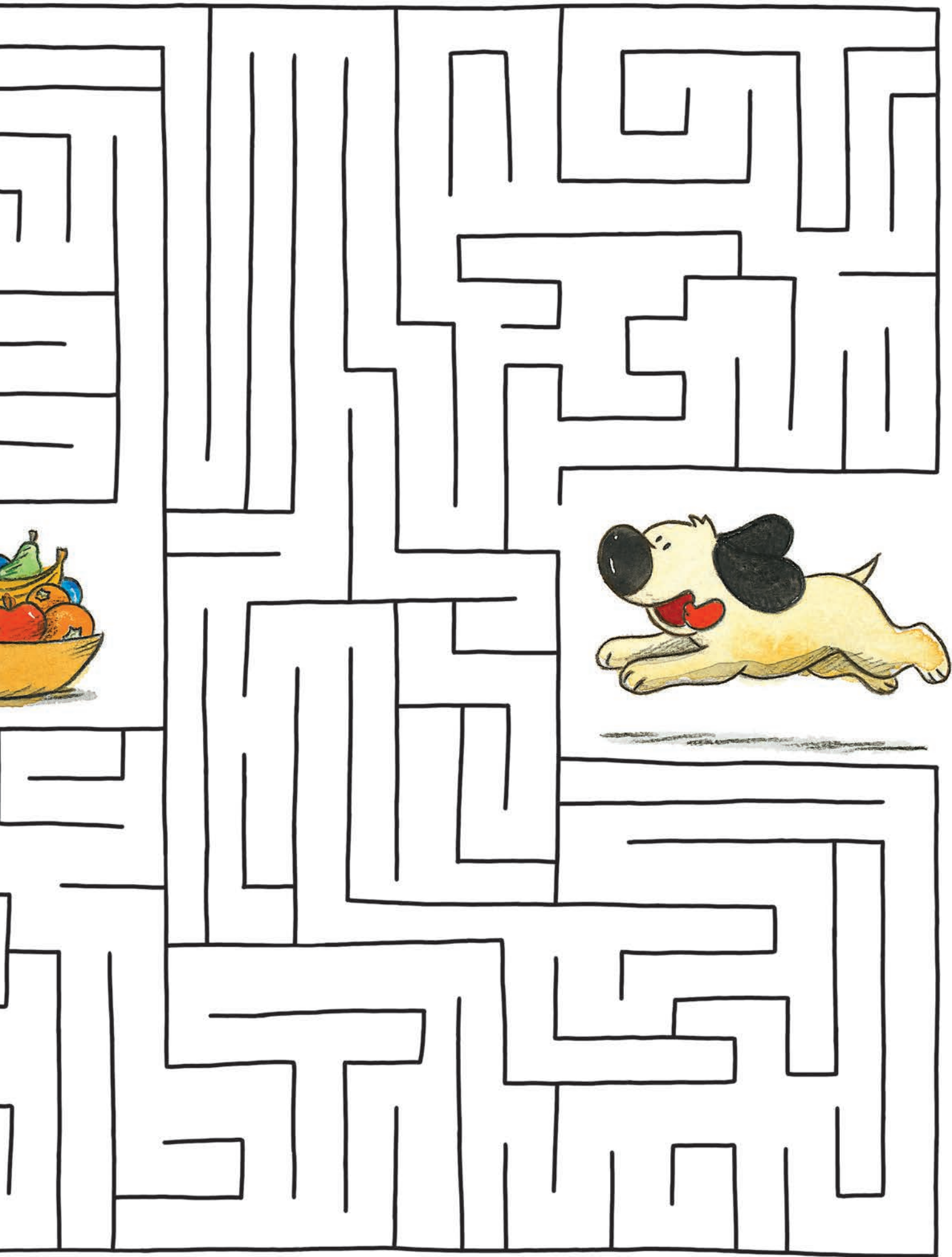
Tegn favorittfrukten din



Fruktlabyrinten

Hvem kommer først til fruktfatet, Mons og Mona eller Boffen?
Her kan to spille mot hverandre. Begynn i hver deres ende.





Mons og Monas supersalat

Mons og Mona elsker å lage fruktsalat.

De kaller den for supersalat. Her er oppskriften:



Ingredienser (4 porsjoner)

1 pære

1 eple

1 banan

3 kiwi

250 g jordbær

1 dl rosiner

2 dl friskpresset appelsinjuice

Slik gjør du:

Skrell frukten, del den i biter og bland alt forsiktig i en bolle.

Hell over friskpresset appelsinjuice og server.



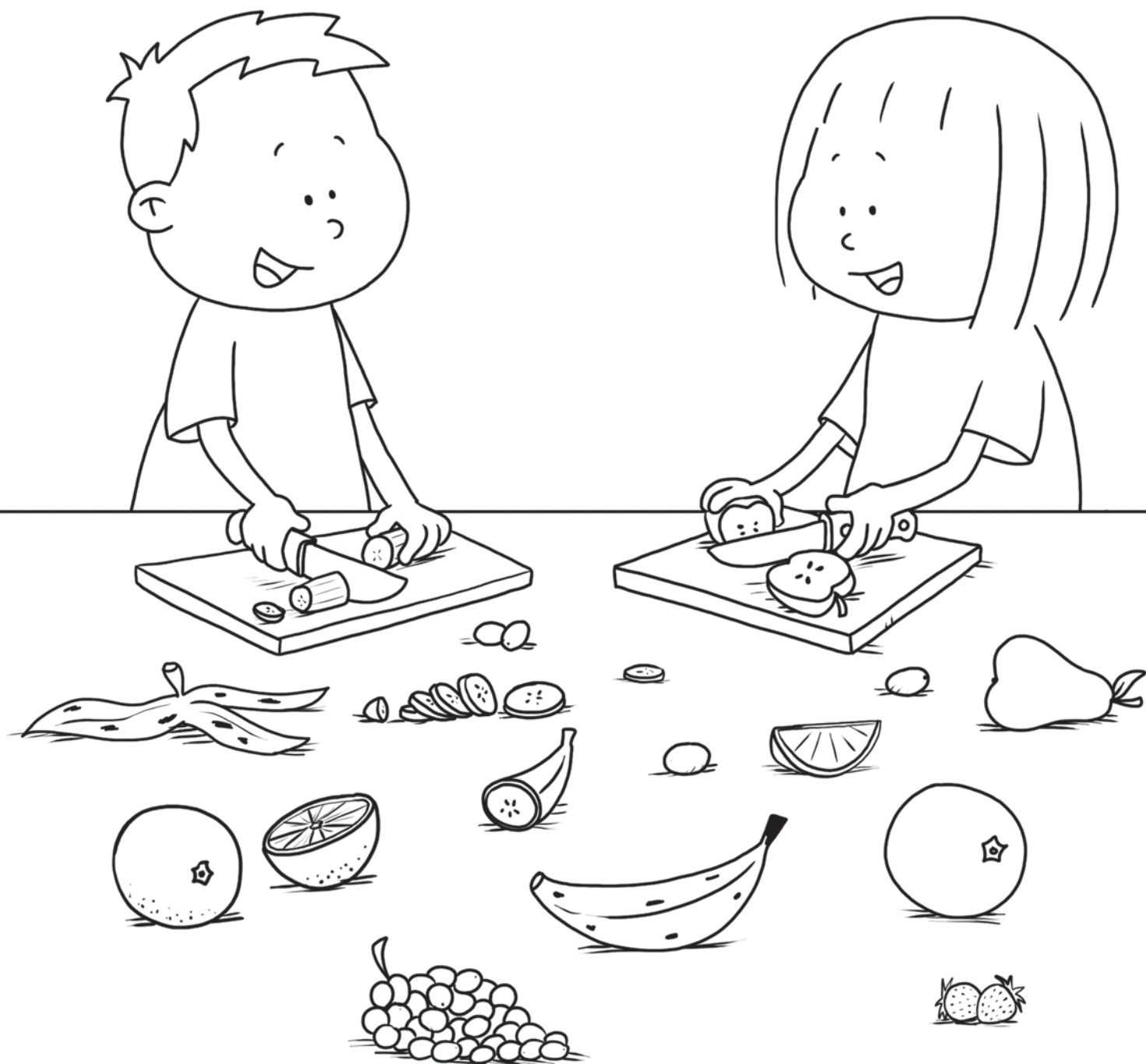
Min egen superdupersalat

Tegn frukter du vil ha i din egen supersalat.



Mons og Mona smaker

Mons og Mona kutter opp og smaker på forskjellige frukter og bær. Noe er mykt, noe er hardt og noe knaser når de tygger på det.

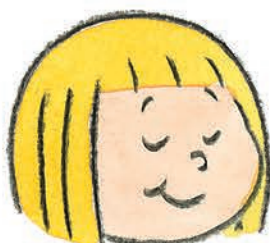


De forskjellige smakene

Lag strek mellom ansiktene til Mons, Mona eller Boffen og frukten eller bæret som passer.



Bittert



Søtt



Surt



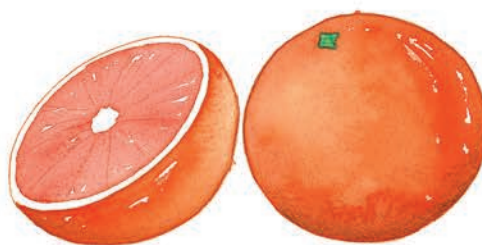
Mykt



Knasende



Eple



Grapefrukt



Banan



Jordbær



Sitron

Mons og Mona vil lage smoothie.
Men Boffen har stukket av med frukten og bærene
de skal bruke. Kan du hjelpe dem med å lete?



Verdens beste smoothie

Det er mange gode smoothier du kan lage.

Her er en oppskrift Mons og Mona liker godt.

Du kan finne flere på www.frukt.no.

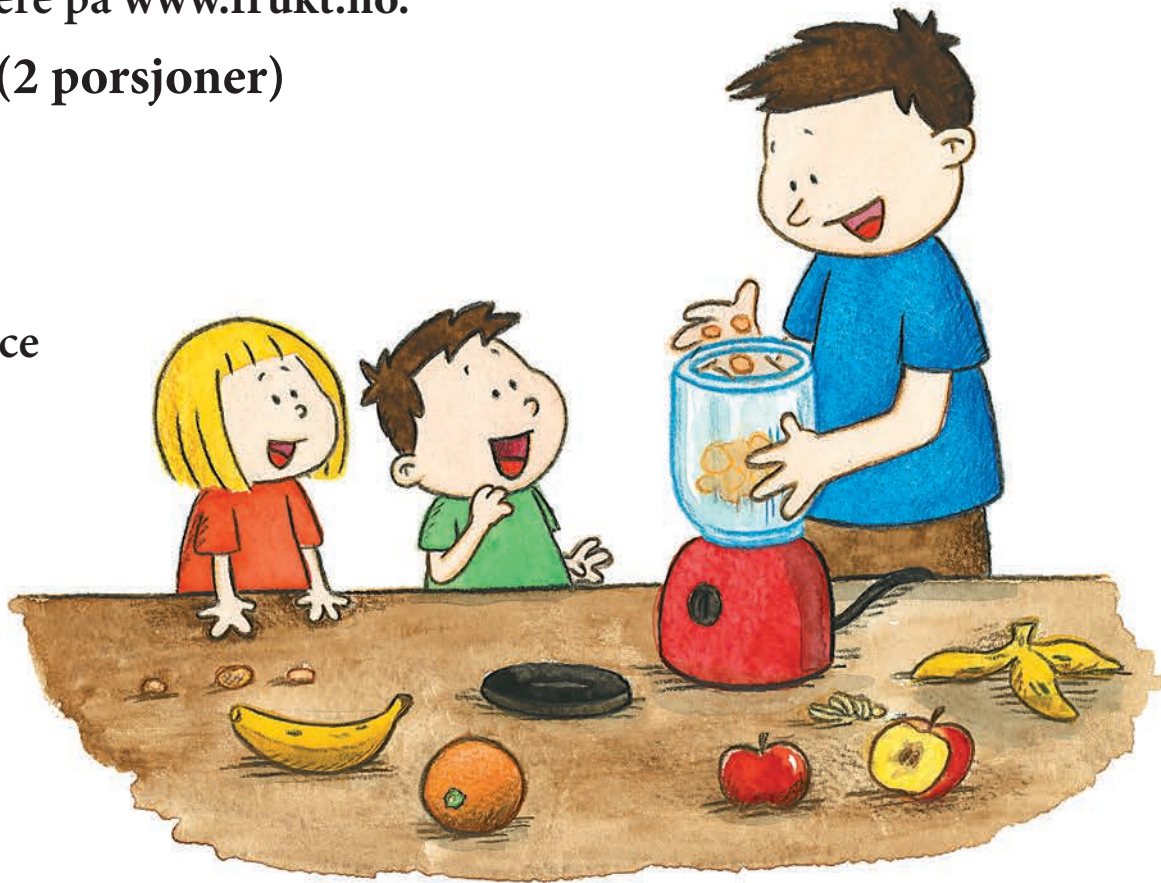
Ingredienser (2 porsjoner)

2 dl jordbær

1 banan

4 dl appelsinjuice

5 isbiter



Slik gjør du:

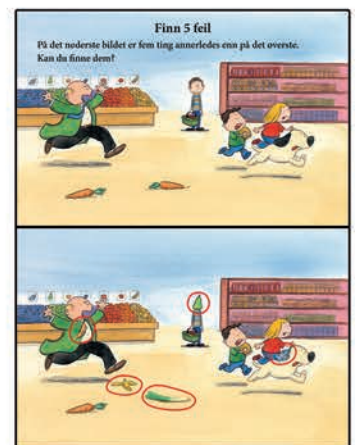
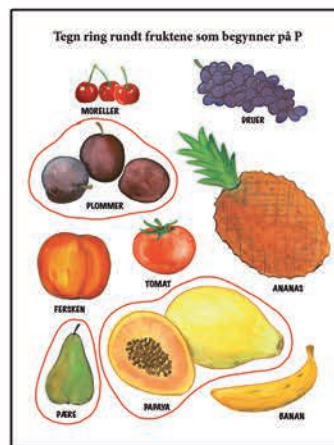
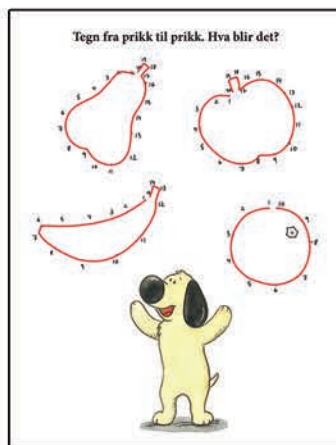
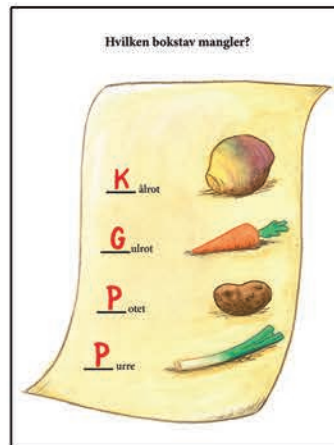
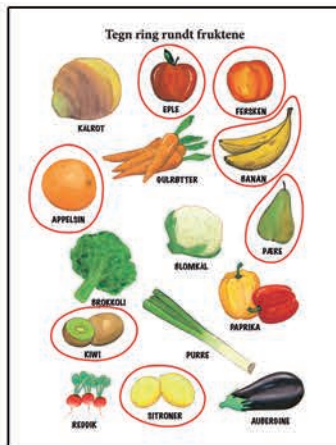
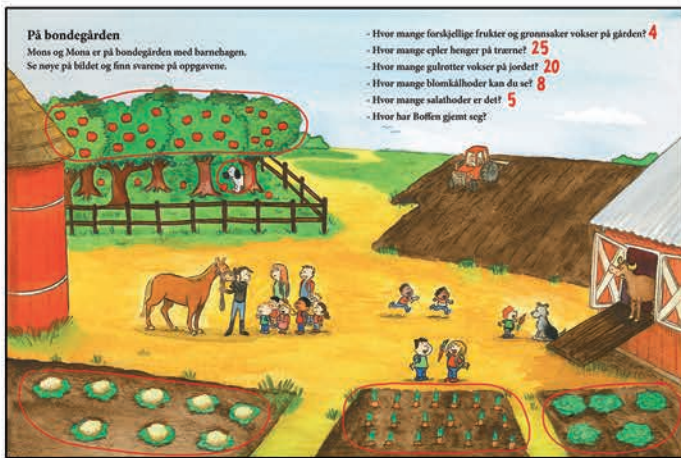
Del bananen i biter og ha oppi blenderen sammen med jordbær og appelsinjuice.

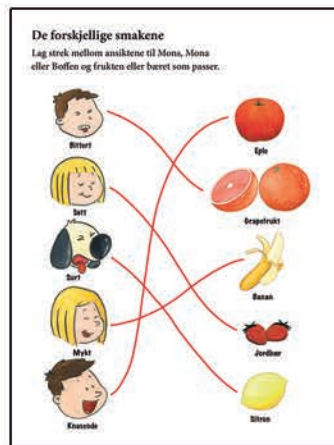
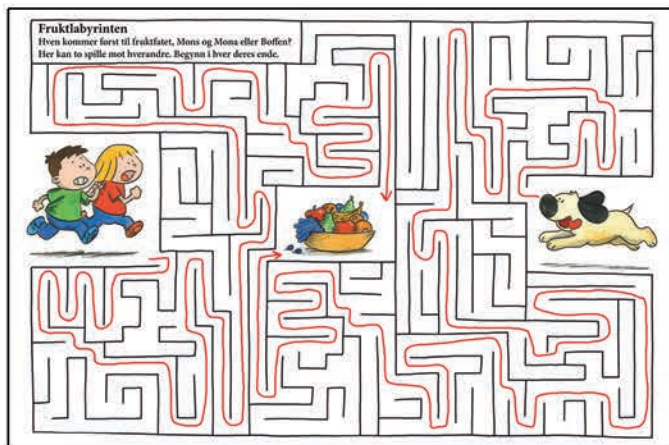
Kjør til du får en tykk smoothie og hell over i fine glass.

Server straks.

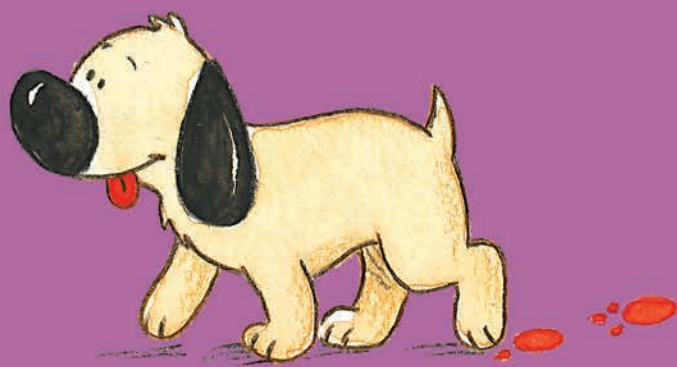
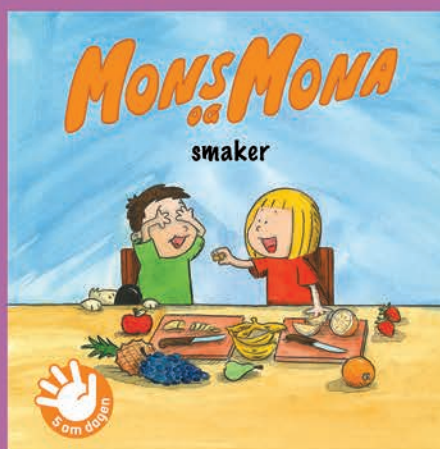


Fasit oppgaver





Denne boken er full av morsomme oppgaver om frukt og grønnsaker. Prøv potetspillet, tegn din egen favorittfrukt eller hjelp Mons og Mona med å finne Boffen. Du kan også lære å lage grønnsaksuppe eller verdens beste smoothie med jordbær og banan.



Laget for Opplysningskontoret for frukt og grønt
www.frukt.no

©Pål H. Christiansen og Morten N. Pedersen
Illustrasjoner: Morten N. Pedersen



Opplysningskontoret
for frukt og grønt
frukt.no