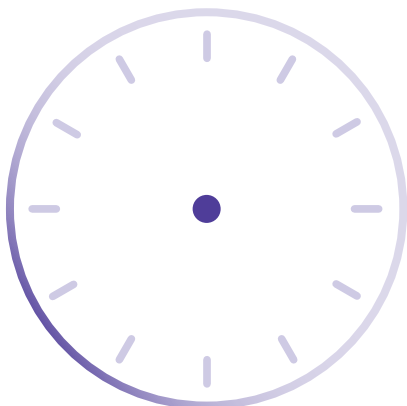
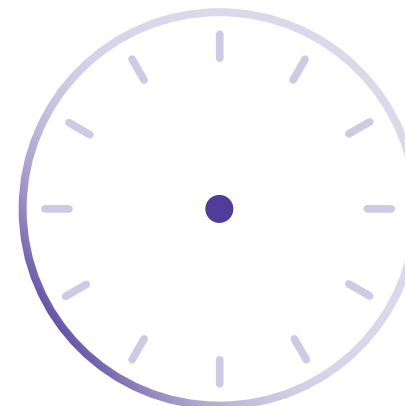


MATKLOCKA FÖR _____

VAR DAG

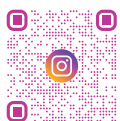
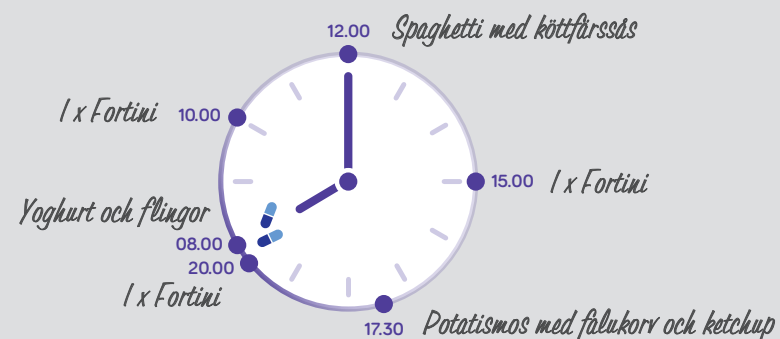


HELG



HUR DU FYLLER IN DITT BARN S MÅLTIDER I KLOCKAN

- Skriv ditt barns namn högst upp på matklockan
- Rita ut prickarna och visarna på klockan för att markera tiderna för varje måltid under dagen. Skriv även ut den specifika tiden (som visas i det här exemplet)
- Rita eller skriv vilken mat, dryck eller mellanmål som måste ätas/drickas
- Gör en klocka för varje dag eller vecka, beroende på vad som passar ditt barn och familj bäst



För fler tips, följ oss gärna på
Instagram: @nutriciasverige

www.nutricia.se

Kontakta läkare/dietist om du är orolig över ditt barns matintag.