



**Anton vil gerne være stærk og løbe hurtigt.  
Hvad tror du, han spiser til morgenmad?**

- A. Toastbrød med Nutella.
- B. Chokopops.
- C. Havregrød med lille smørklat og revet æble.



Svar: Anton spiser havregrød.  
Det er der nemlig masser af energi i, som varer længe.

**Anton er tit træt om morgenen, når han skal op, så han gider ikke at børste tænder. Hvad tror du hans mor siger?**

- A. Pyt med det. Du kan børste dem i morgen.
- B. Hun hjælper ham med at børste tænderne.
- C. Hans mor er ligeglad, så hun opdager det ikke.



Svar: Antons mor hjælper ham med at børste tænderne.

**Anton har travlt med at lege i børnehaven, så han er skrupsulten til frokost. Hvad synes du, han skal have med i madpakken?**

- A. Rugbrød med torskerogn, små tomater og agurk.
- B. Toastbrød med smør og en Mælkesnitte.
- C. En pose kanelgifler.



Svar: Han spiser rugbrød. Det fylder godt i maven og er fyldt med vitaminer. Rugbrøddet gør, at Anton holder sig frisk længe og ikke bliver træt.

**Om aftenen læser Antons mor og far godnathistorie for ham.  
Hvad synes du, han skal gøre lige inden han går i seng?**

- A. Spise en stor pose vingummibamser.
- B. Børste tænder.
- C. Drikke et glas cola.



Svar: Anton skal børste tænder, så han ikke får huller, og hans mor eller far skal hjælpe ham, for det er svært at børste dem helt rene selv.