



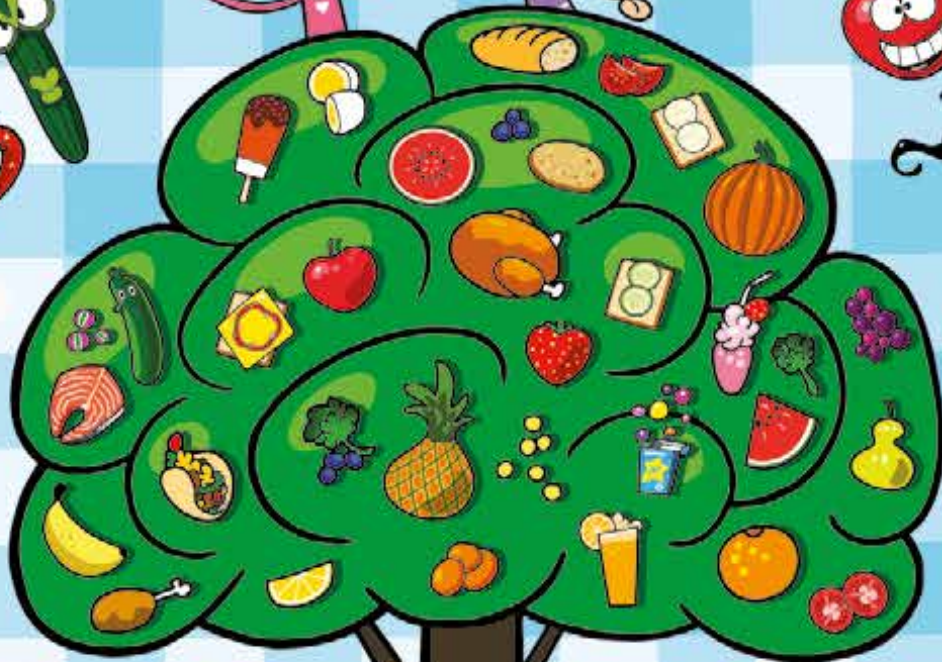
TEGN MED



LEAH OG HENRIK



MAT- OG
MÅLTIDSGLEDE!



ØISTEIN'S
BLYANT

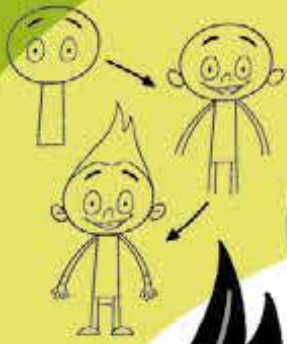


TEGN MED

LEAH OG HENRIK



Tegn deg selv i midten



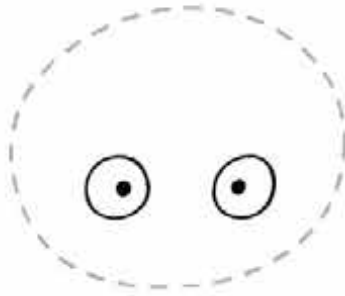
HEI, LEAH! LIKER DU KJOLEN JEG LAGDE TIL DEG?



TUSEN MELONER TAKK! DEN ER TIL Å SPISE OPP!



HENRIK



MEG



LEAH



TEGNE, TEGNE, TEGNE!

Forresten, har du husket tegnesaker?

LURER PÅ HVA SOM ER FAVORITTFRUKTEN TIL LEAH ...



BLYANTER



TUSJER



FARGESTIFTER



VISKELÆR



BLYANT-SPISSER





BLI KJENT MED OSS!

JEG HETER **LEAH** OG MANGE SIER AT JEG ER LITT RAR OG SPRØ, SPESIELT NÅR JEG ER SAMMEN MED BESTEVENNEN MIN.

JEG LIKER Å VÆRE UTENDØRS OG KJEDER MEG FORT HVIS JEG MÅ SITTE LENGE INNE. JEG ER IKKE SÅ GLAD I Å VÆRE ALENE.



Noe av det beste jeg vet er å klatre i trær! Og stupe kråke i gresset og bade i havet.



Jeg liker å spille fotball. Jeg drømmer om å bli like god som Ada Hegerberg!

Jeg synger og danser hele tida, men noen ganger får jeg litt kjeft fordi det bråker masse.



LIKER:



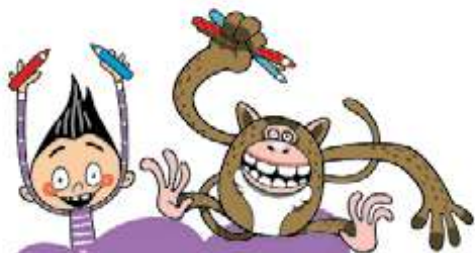
- ♥ Å SYNGE
- ♥ Å VÆRE SAMMEN MED BESTEVENNEN MIN
- ♥ NATURFAG PÅ SKOLEN
- ♥ ALT AV MAT

LIKER IKKE:



- ♦ MARERITT
- ♦ Å VENDE
- ♦ AT DET REGNER UTE
- ♦ AT JEG IKKE HAR EN PAPPA

JEG ER **HENRIK** OG ER GANSKE FLINK TIL Å TEGNE. NOEN GANGER NÅR JEG ER UTE KAN JEG NESTEN GÅ MEG VILL I SKOGEN FORDI DET ER SÅ MYE SPENNENDE Å SE OG KLATRE I.



Jeg tegner veldig mye og liker å la fantasien gå bananas på arket!



Jeg er kanskje litt sjenert når jeg først møter nye mennesker, men de som kjenner meg vet at jeg er ganske tøysete!



Jeg liker ikke å ramle og slå meg, men det er for gøy å klatre og hoppe fra ting til å la være!



LIKER:



- ♥ Å VÆRE PÅ ROMMET MITT
- ♥ TEGNE OG BYGGE
- ♥ VÆRE UTE I SKOGEN
- ♥ Å BRUKE FANTASIEN

LIKER IKKE:



- ✖ Å LIGGE VÅKEN OM NETTENE
- ✖ NÅR TANKENE BLIR LITT MYE
- ✖ VOKSNE SOM ER SINTE
- ✖ MAT SOM FISK OG BROKKOLI



BRA MAT?
HVA MENER DU MED BRA MAT?



ØRRR!!
JEG VET IKKE HVORFOR, MEN NÅ ER JEG SKIKKELIG SINNA!

... HØH?
SA DU NOE?



MÅÅÅ!

SPISER VI RIKTIG,
SOM FRUKT OG GRØNNSAKER
FRAMFOR GODTERI FOR EKSEMPEL,
SÅ ORKER KROPPEN MASSE!
OG HODET FÅR ENERGI TIL Å
TENKE GODE TANKER!

NÅR VI ER SULTNE
SYNKER HUMØRET OG KREFTENE
I KROPPEN VÅR OG VI ORKER NESTEN
INGENTING. DET KAN OGSÅ FØRE TIL
AT VI FÅR EN DEL DÅRLIGE TANKER,
FAKTISK!



ÆSJ!

NAM!

MANGE ER
KRESNE, SÅNN SOM
JEG KAN VÆRE, MEN
JO STØRRE MAN BLIR,
JO FLERE TING
LIKER MAN!

KAN DU TENKE
PÅ NOE SOM ER
SUNT SOM
DU LIKER?



HEI, NÅ
FIKK JEG
EN IDÉ!

MAT GJØR AT VI
BLIR **AKTIVE** OG KAN
TENKE UT NYE, KULE
IDEER!



Zzz ...
PIZZZZA...

SPISER MAN BRA
OG VARIERT MAT **SOVER**
MAN MYE BEDRE OM NATTEN.
KROPPEN OG HODET FÅR
SLAPPET AV SKIKKELIG!



SÅ HVIS JEG SPISER
ALL DENNE MATEN
HER KLARER JEG ALT!

WAKA!
WAKA!
WAKA!

HAHA, KANSKJE IKKE ALT,
MEN MYE MER ENN OM
DU SPISER INGENTING,
ELLER NOE USUNT!



DET ER MANGE FØLELSER KNYTTET TIL MAT!

Lag dine egne spis-emojier

NÅ SKAL VI TEGNE NOEN AV DE!

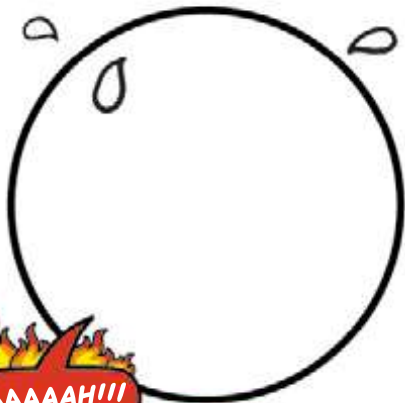


URP!

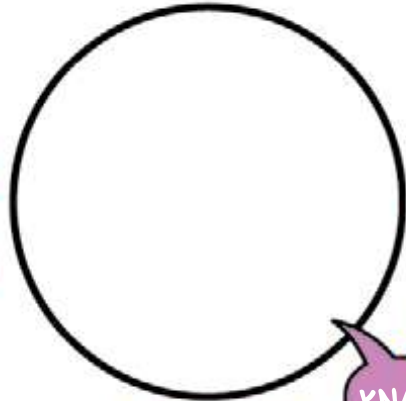
SÅNN BLIR JEG NÅR JEG IKKE HAR SPIST PÅ LENGE ...

SULTEN ...

STAPPMETT!



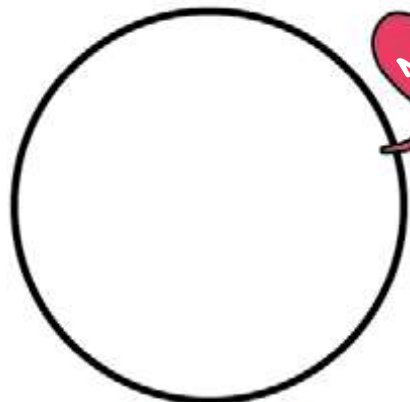
SMIIL! HER ER NOEN EKSEMPELMOJIER FOR DEG!



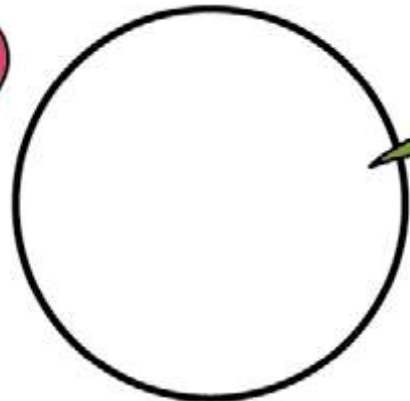
SPIST NOE STERKT!!

KNASK!

SPIST FOR MYE GODTERI ...



SPIST NOE VELDIG GODT!

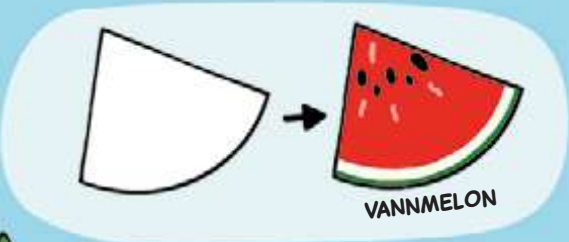


BLÆ!

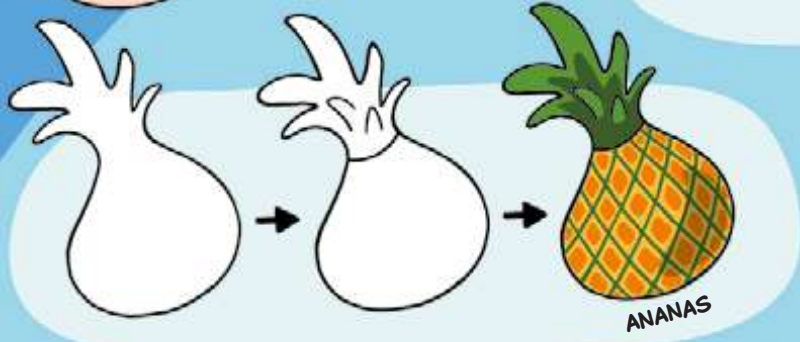
SPIST NOE EKKELT!



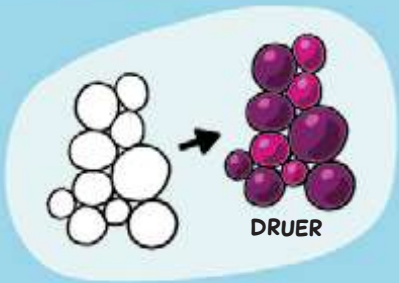
NÅ SKAL VI
TEGNE FRUKT
I ENKLE STEG!



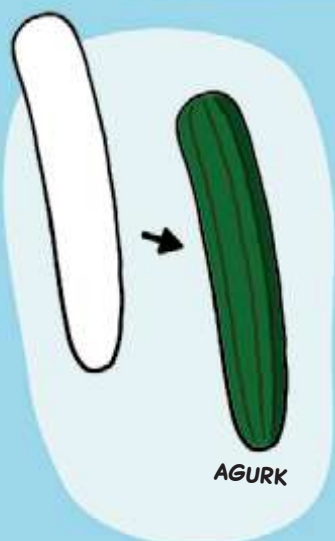
VANNMELON



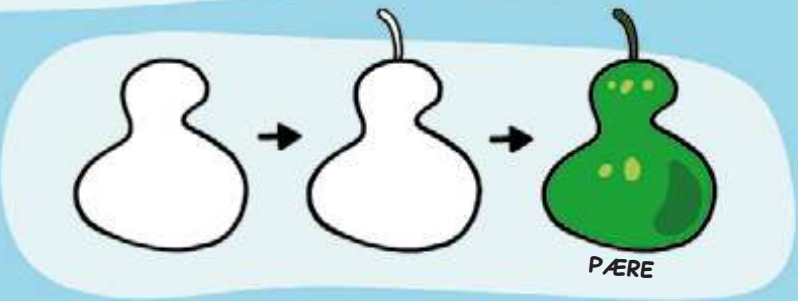
ANANAS



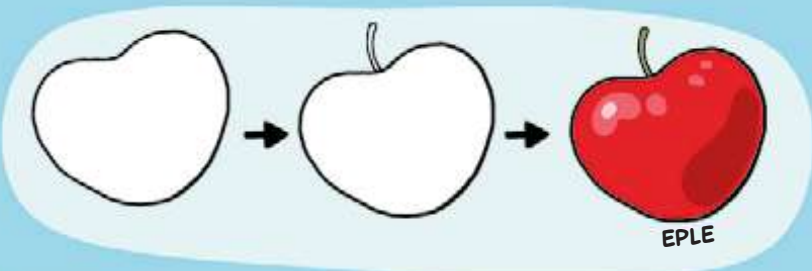
DRUER



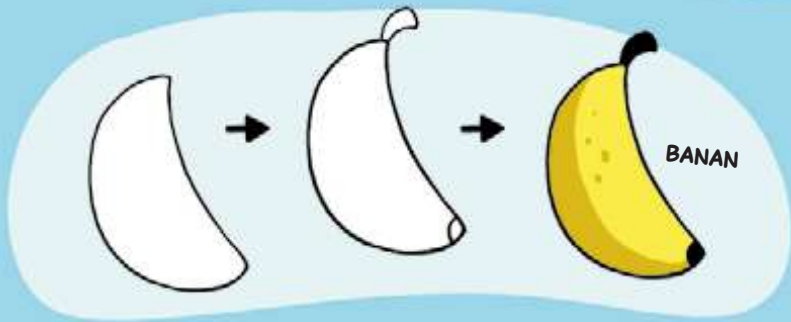
AGURK



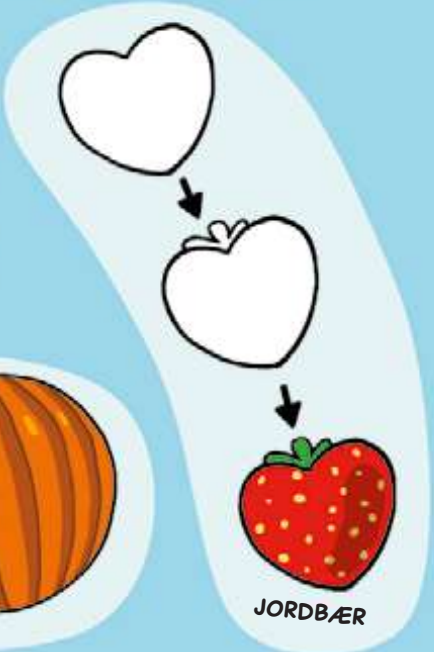
PÆRE



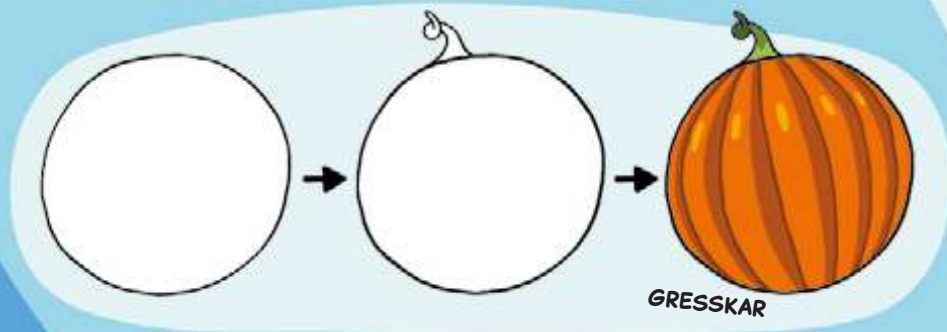
EPL



BANAN



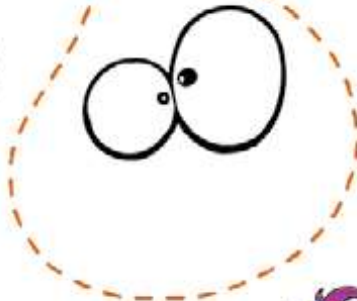
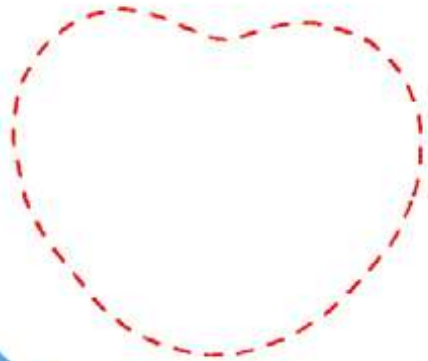
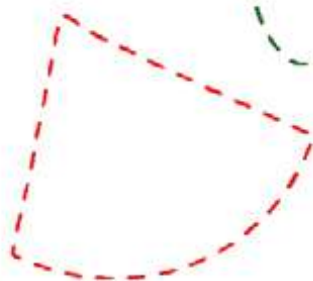
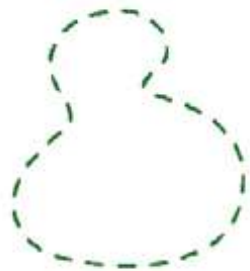
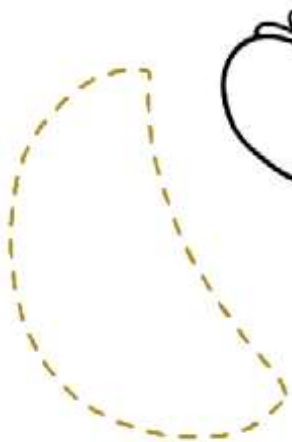
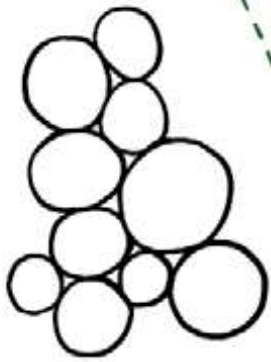
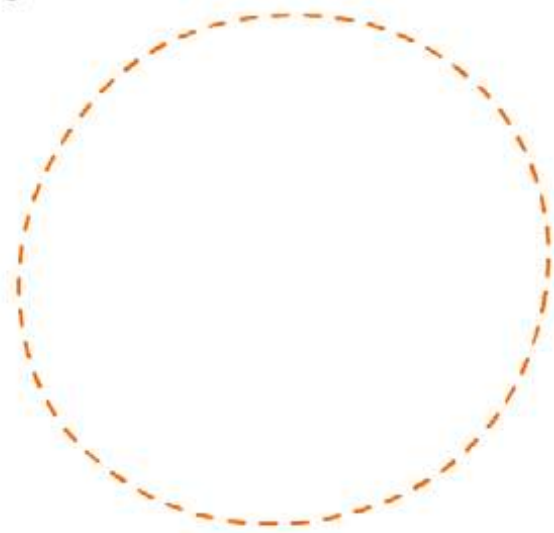
JORDBÆR



GRESSKAR

Tegn og fargelegg fruktene

HVA MED Å
TEGNE ANSIKT?
DA BLIR VI
EKSTRA SØTE
(ELLER SYRLIGE).



FØR LIKTE IKKE JEG BROKKOLI ELLER SÅ MYE GRØNNSAKER, FAKTISK. MEN NÅ SOM JEG ER STØRRE PRØVER JEG Å LÆRE MEG Å LIKE DET. FOR KROPPEN MIN TRENGER DET!

HER ER ET GODT EKSEMPEL PÅ SUNN MAT MED MASSE NÆRING: EGG, GRØNNSAKER OG FRUKT

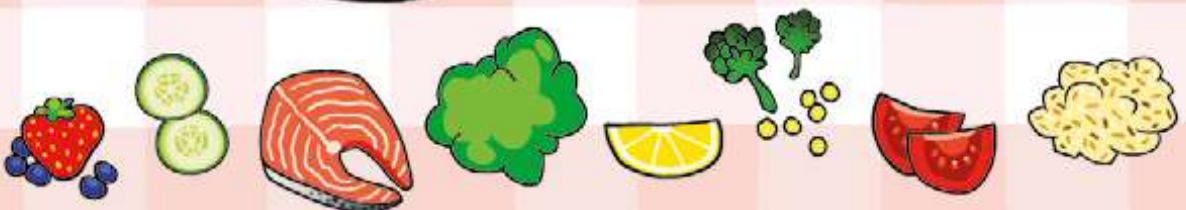
APPELSIN-JUICE



VANN

LAKS MED MASSE SALAT OG POTETMOS

JEG ER SKIKKELIG GLAD I FISK, JEG! OG DET BESTE JEG VET Å DRIKKE ER FAKTISK VANN, FOR JEG BLIR SÅ TØRST AV Å SPILLE FOTBALL.



Tegn og fortell om en matrett som du virkelig elsker!

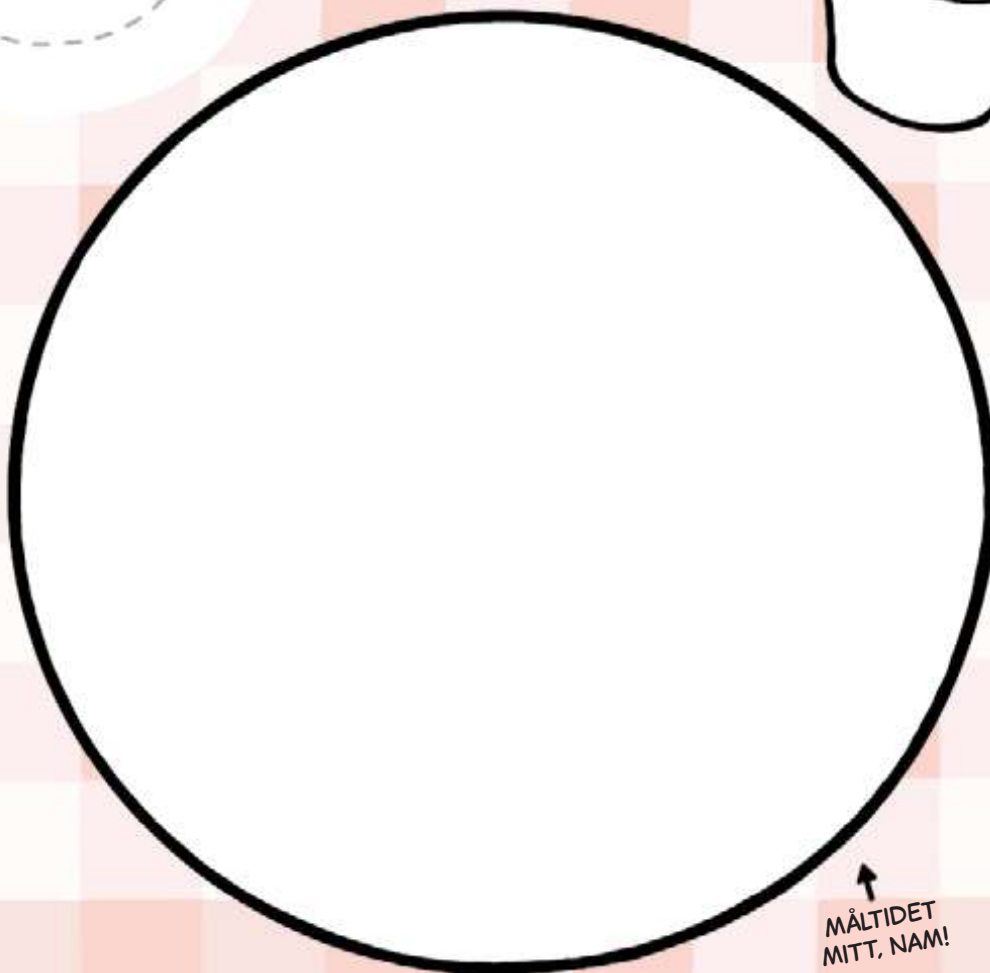
MITT SUPERMÅLTID:



← HER
ER JEG!

↑
LA MEG FORTELLE
HVORFOR JEG LIKER
DENNE MATRETTE
SÅ GODT!

DRIKKE TIL
MATEN →



↑
MÅLTIDET
MITT, NAM!



GJENNOM EN HEL DAG BØR MAN SPISE MINST FIRE GANGER. DA BØR MAN OGSÅ PRØVE Å SPISE FORSKJELLIG SÅNN AT MAN FÅR I SEG ALT KROPPEN TRENGER.

I LØPET AV EN DAG SØRGER JEG FOR Å SPISE FRUKT, GRØNNSAKER, NOEN BRØDSKIVER OG ...



BRØDSKIVE OG FRUKT TIL FROKOST OG KVELDS



MELLOMMÅLTID MED YOGHURT OG FRUKT



FISK MED SALAT TIL MIDDAG



HAVREGRYN TIL LUNSJ



... EH, HVA MER
TRENGER MAN,
HENRIK?



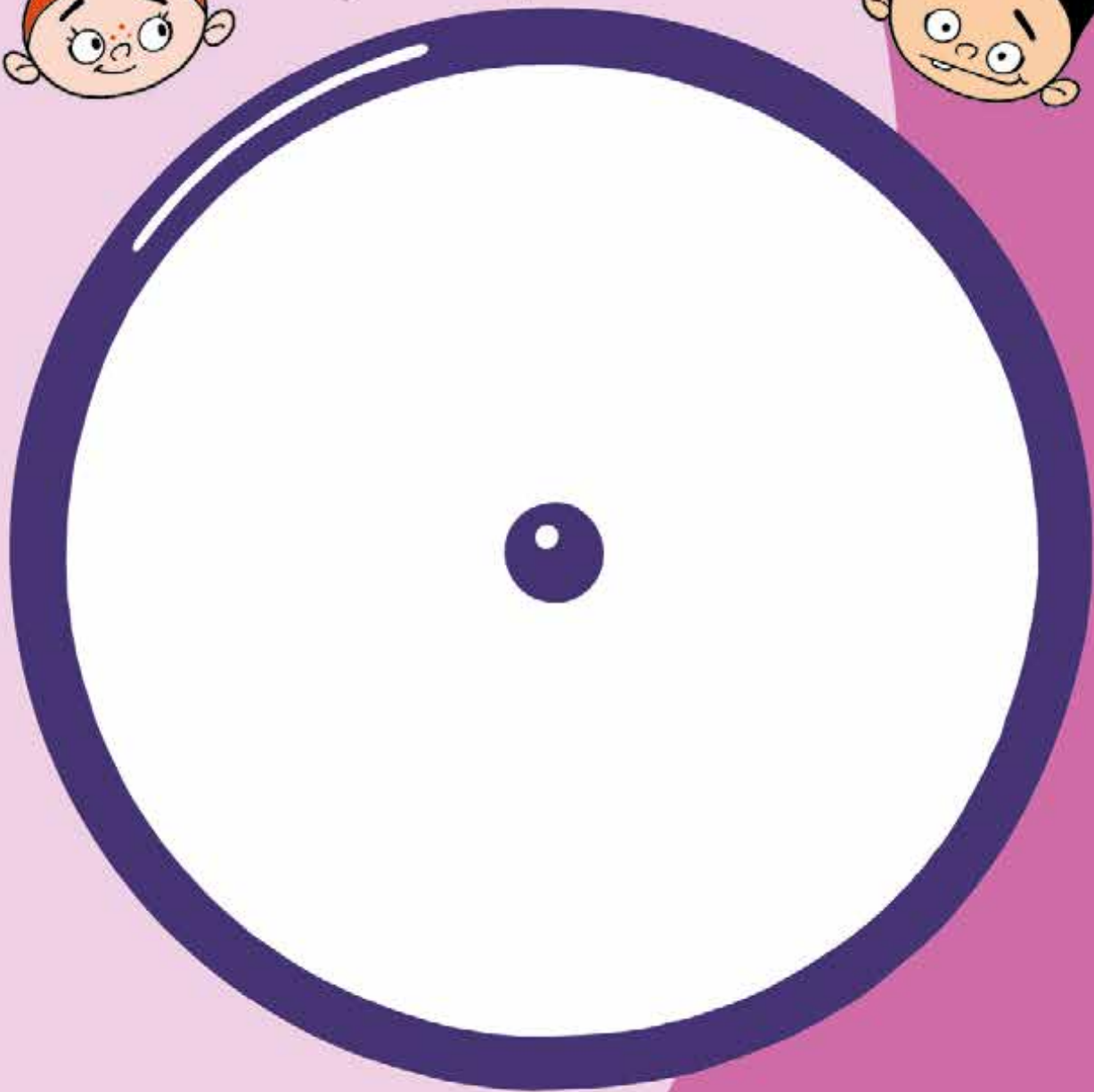
Tegn din egen meny for dagen



TEGN DITT EGET HJUL HER AV
HVORDAN EN HEL DAG MED
SUNN MAT SER UT FOR DEG!



EGG, KJØTT ELLER FISK
OG MELKEPRODUKTER, VEL!
MIN FAVORITT ER YOGHURT!



TIKK-TAKK-MÅL-TID!
HVA SKAL DU SPISE
I DAG?

SLIK TEGNER DU
ET MATØYEBLIKK!



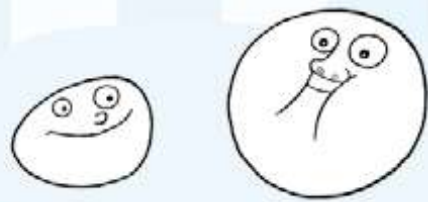
HÅPER
DET ER ...
(GOMLE, GOMLE)
... NOK MAT,
ØISTEIN.



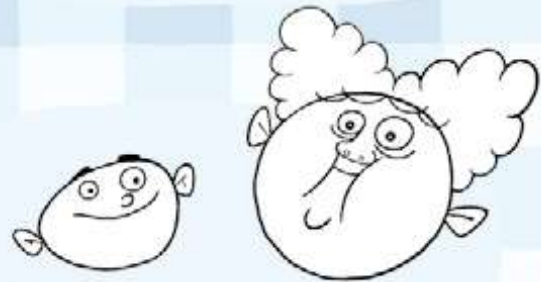
1 VI BEGYNNER ENKELT MED
TO SIRKLER – DE SKAL BLI TIL
ØISTEIN BLYANT OG TANTA HANS!



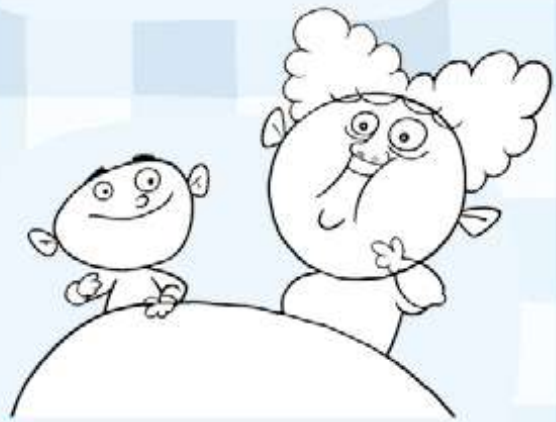
2 SE SÅ LEVENDE DE BLIR MED
EN GANG VI TEGNER ØYNE!



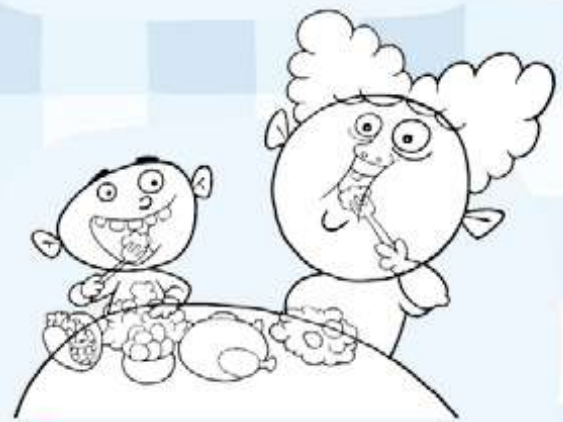
3 SÅ TEGNER VI NESE, MUNN ...



4 ... OG ØRER, HÅR OG DEN SLAGS.



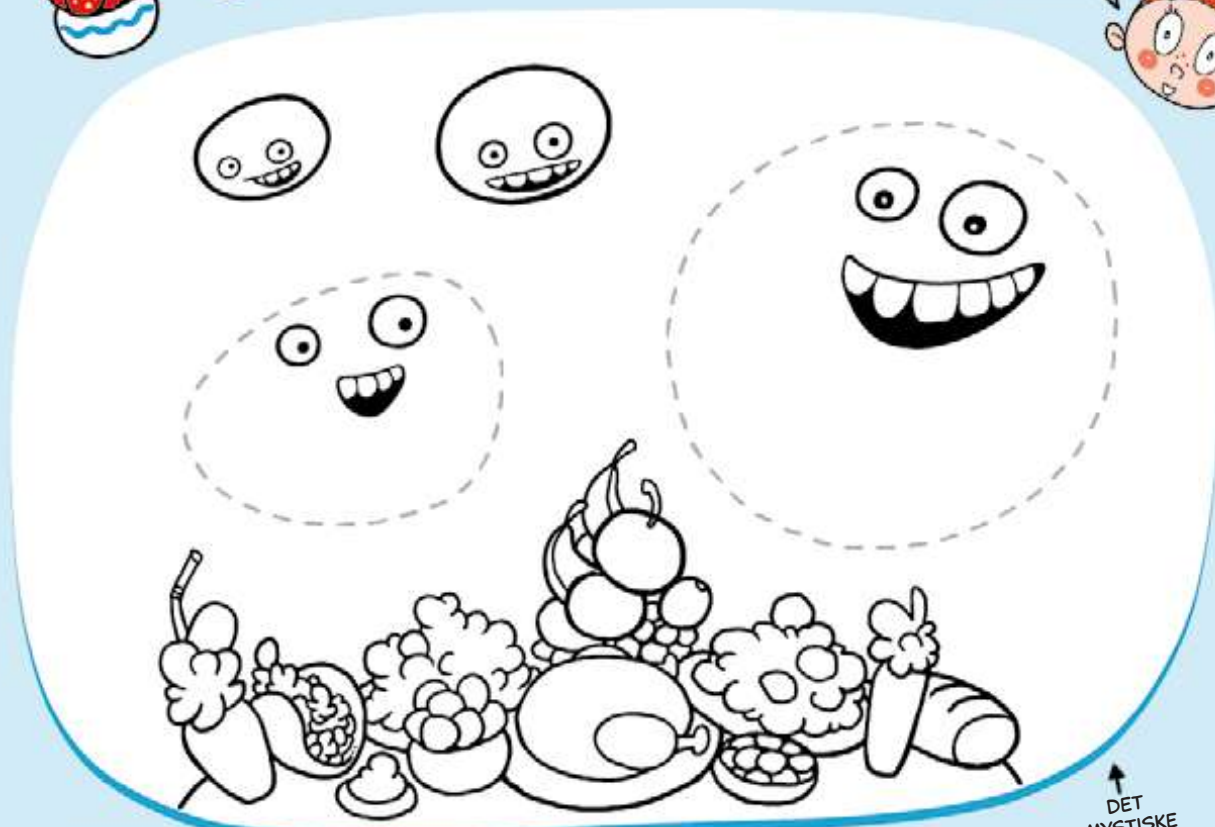
5 NÅ TEGNER VI MIDDAGSBORDET
OG KROPPER I SPISEPOSITUR!



6 OG SÅ MÅ VI IKKE GLEMME DET
VIKTIGSTE: MAT, MAT OG MERE MAT!

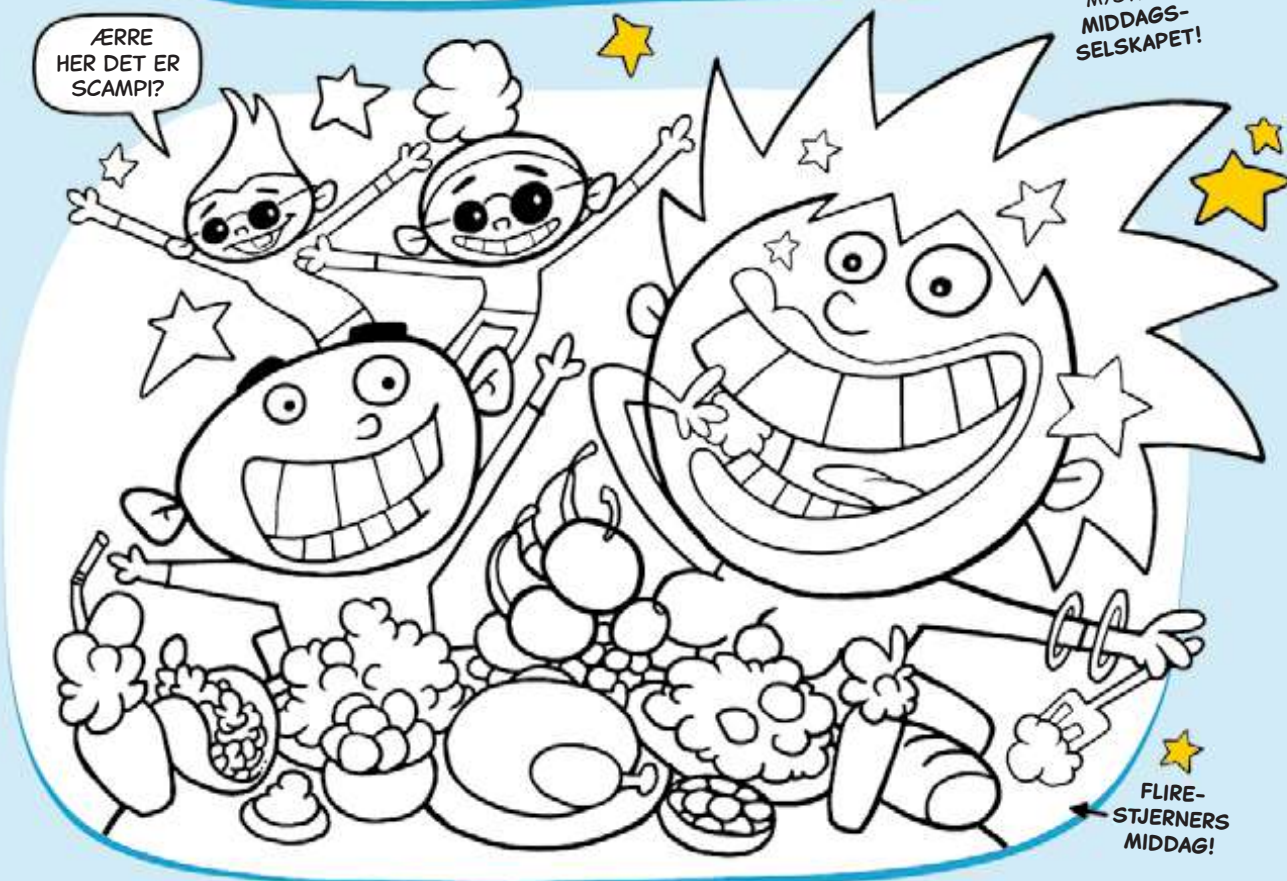
Tegn og fargelegg matøyeblikkene

HVEM HAR
KOMMET TIL
MIDDAG HER?



↑
DET
MYSTISKE
MIDDAGS-
SELSKAPET!

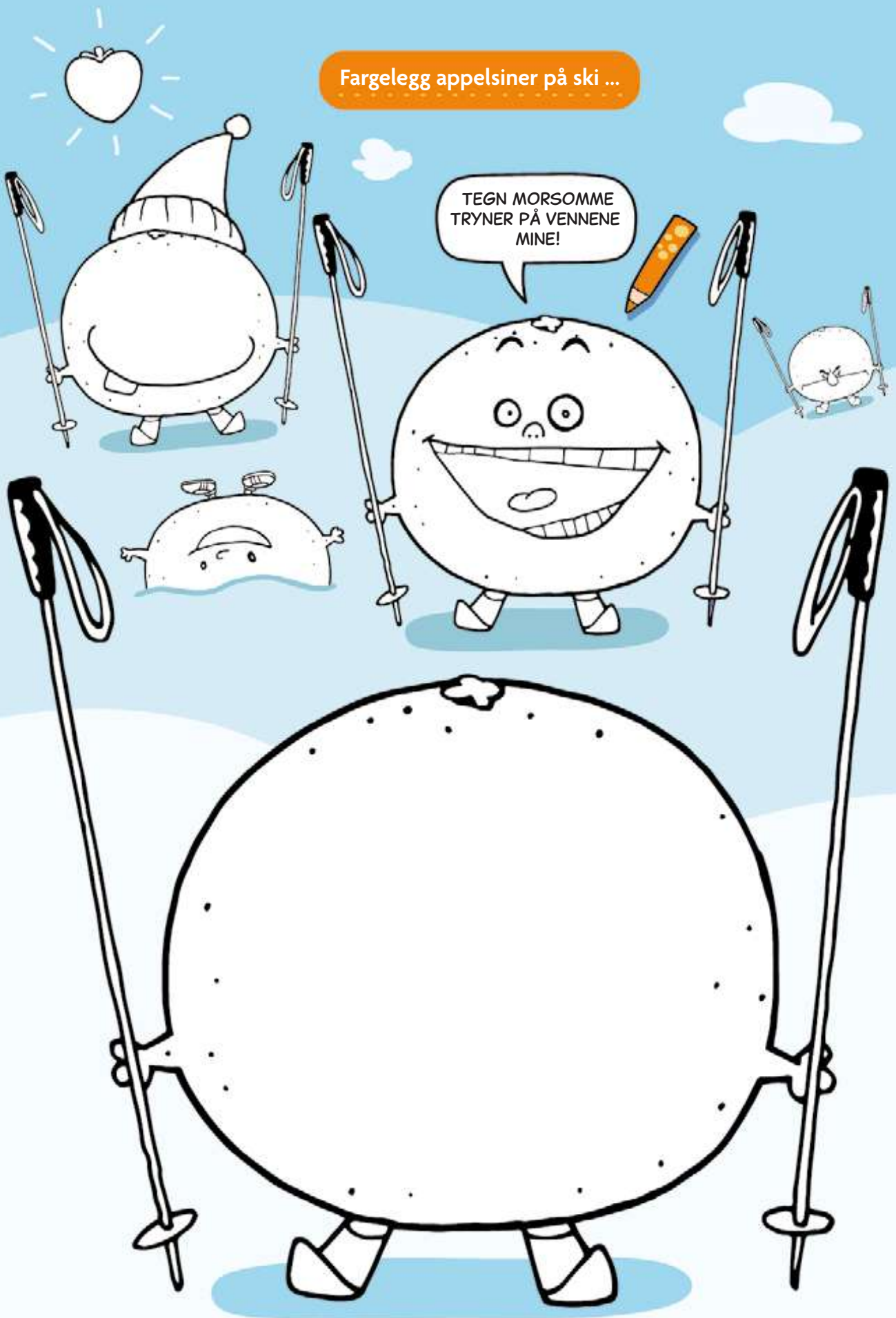
ÆRRE
HER DET ER
SCAMPI?



★
FLIRE-
STJERNERS
MIDDAG!

Fargelegg appelsiner på ski ...

TEGN MORSOMME
TRYNER PÅ VENNENE
MINE!



... og andre frukter i farta!



VELKOMMEN TIL
LEAH OG HENRIKS
TEGNEKAFÉ!



Tegn mat til de kresne gjestene!

HJELP OSS Å TEGNE
FERDIG MATEN!

(MEN IKKE TEGN SÅ MYE AT
MATEN BLIR SVIDD)



FIRKANTET
BRØDSKIVE MED
FIRKANTET OST
OG RØD PAPRIKA

=



EPLÉ-
JUICE

JEG VIL HA EN FROKOST
SOM INNEHOLDER:



FIRKANT



RØDT



EPLÉ



HEI! JEG VIL HA EN SUNN
MIDDAG SOM INNEHOLDER:



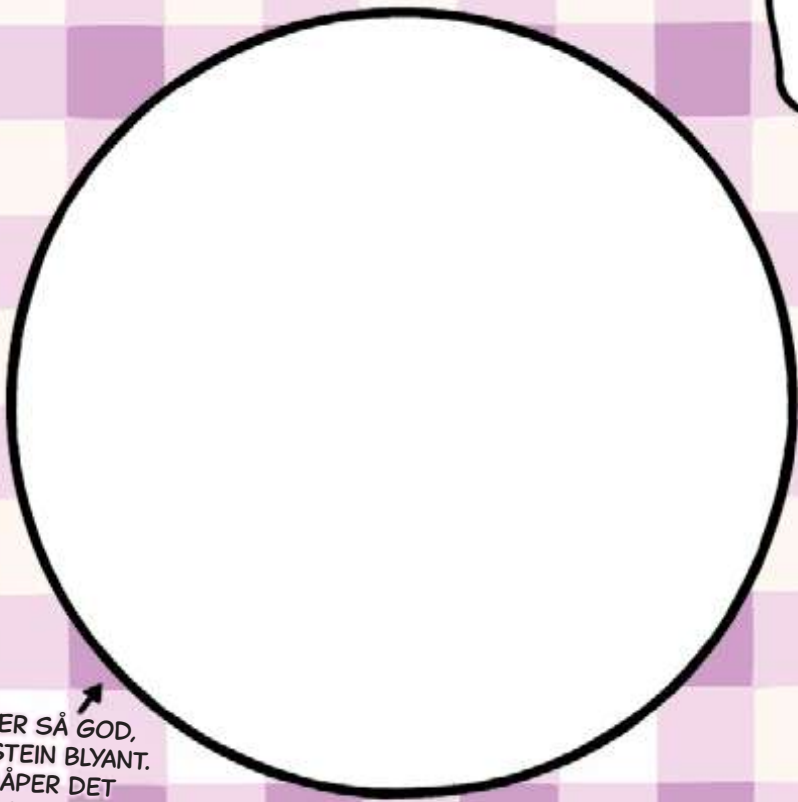
TREKANT



GRØNT



TOMAT



VÆR SÅ GOD,
ØISTEIN BLYANT.
HÅPER DET
SMAKER!



HER VAR DET MYE SØTSAKER,
MEN JEG VIL HA MASSE FRUKT!



NÅR DET ER
HELG VIL JEG
HA EN DESSERT
SOM SMELTER
LETT!

SPAR
LITT TIL
OSS HER
NEDE!



DET ER LØRDAG
OG JEG VIL KOSE MEG:



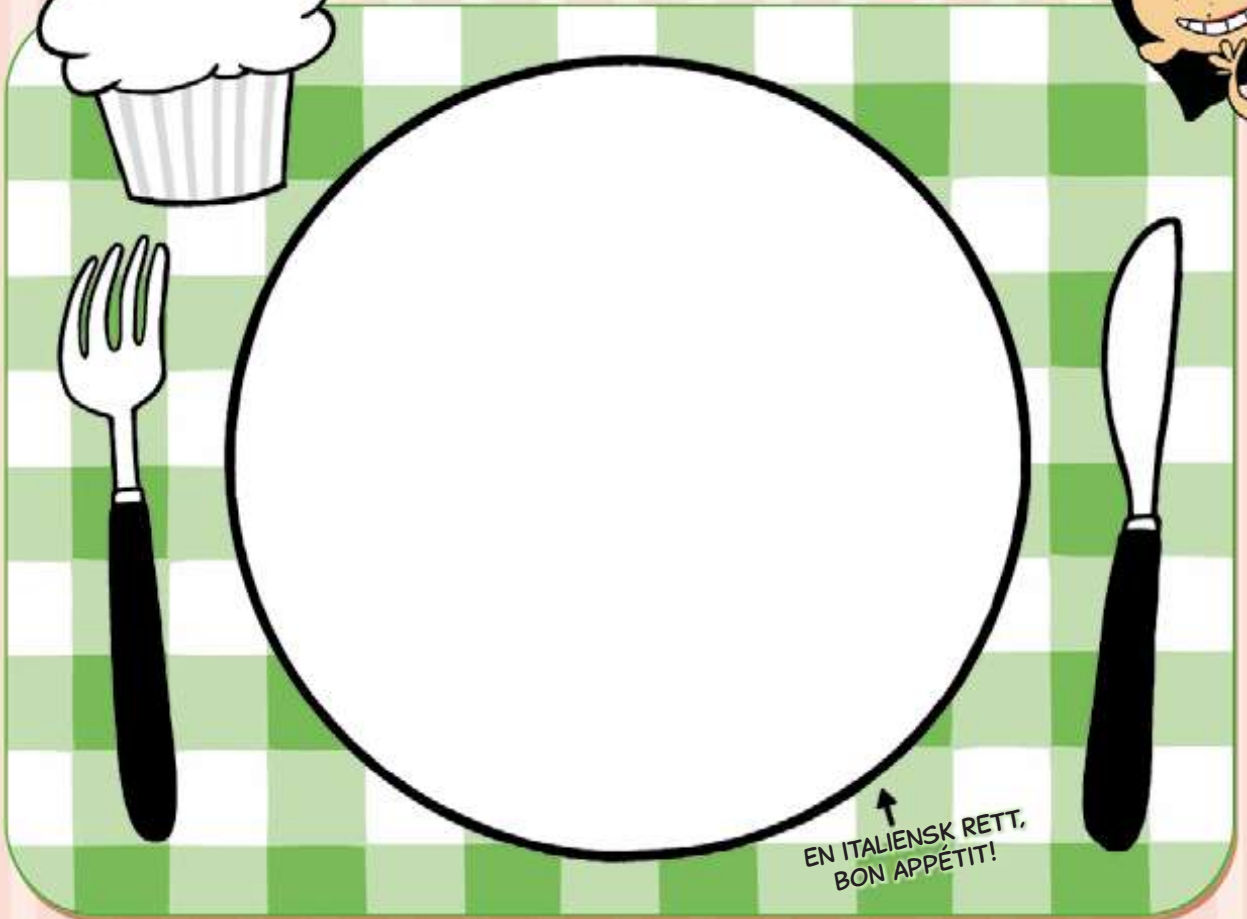
SIRKEL



OST



ITALIA



↑
EN ITALIENSK RETT,
BON APPÉTIT!

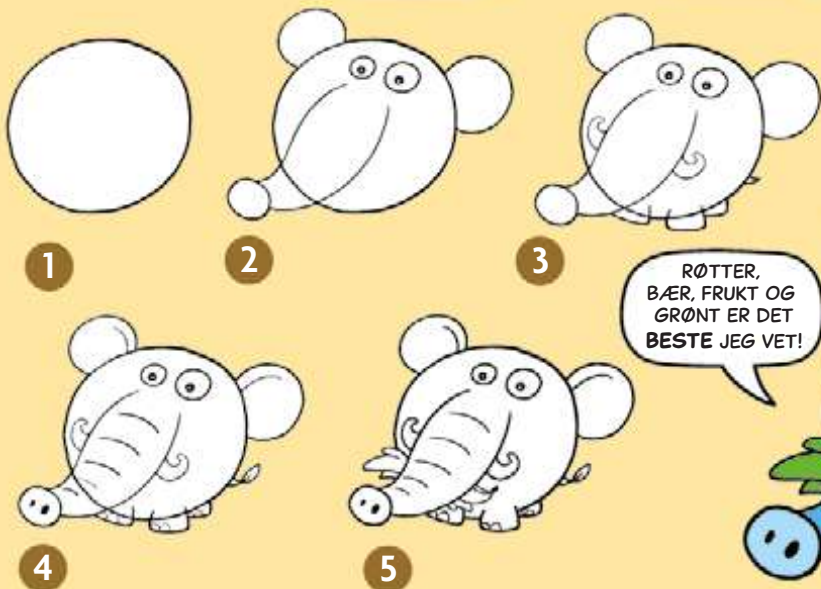
MATSAFARI MED ØISTEINS BLYANT!



DERE ER VEGETERIANERE, SANT?

JADA, ØISTEIN. DET ER VI.
(HI-HI-HI!)

EN VOKSEN ELEFANT KAN SPISE OPPTIL 135 KG MAT PÅ ÉN DAG – DET ER CA. EN HEL GRØNNSAKSBUTIKK!

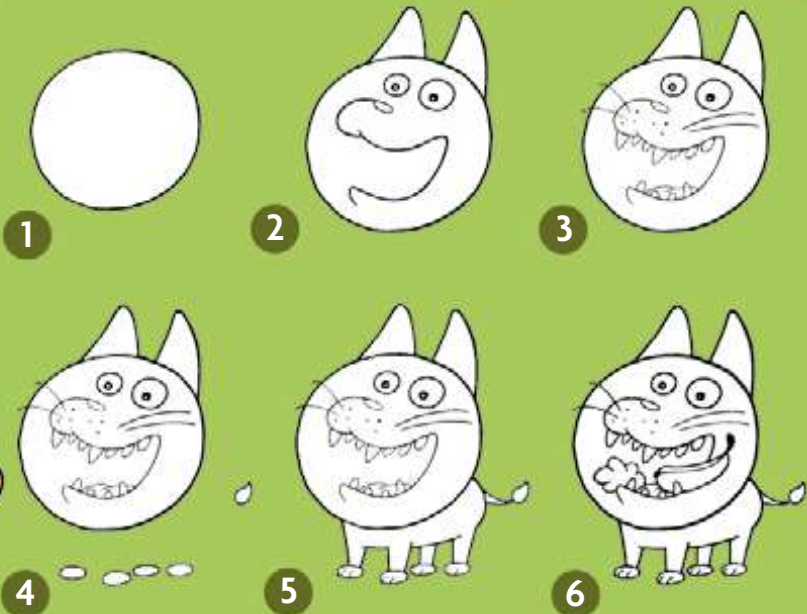


RØTTER, BÆR, FRUKT OG GRØNT ER DET BESTE JEG VET!



LØVER SPISER FAKTISK LITT GRØNT – IKKE BARE KJØTT! BÅDE DU OG DYRA TRENGER NEMLIG FIBER FOR AT MAGEN SKAL HA DET BRA.

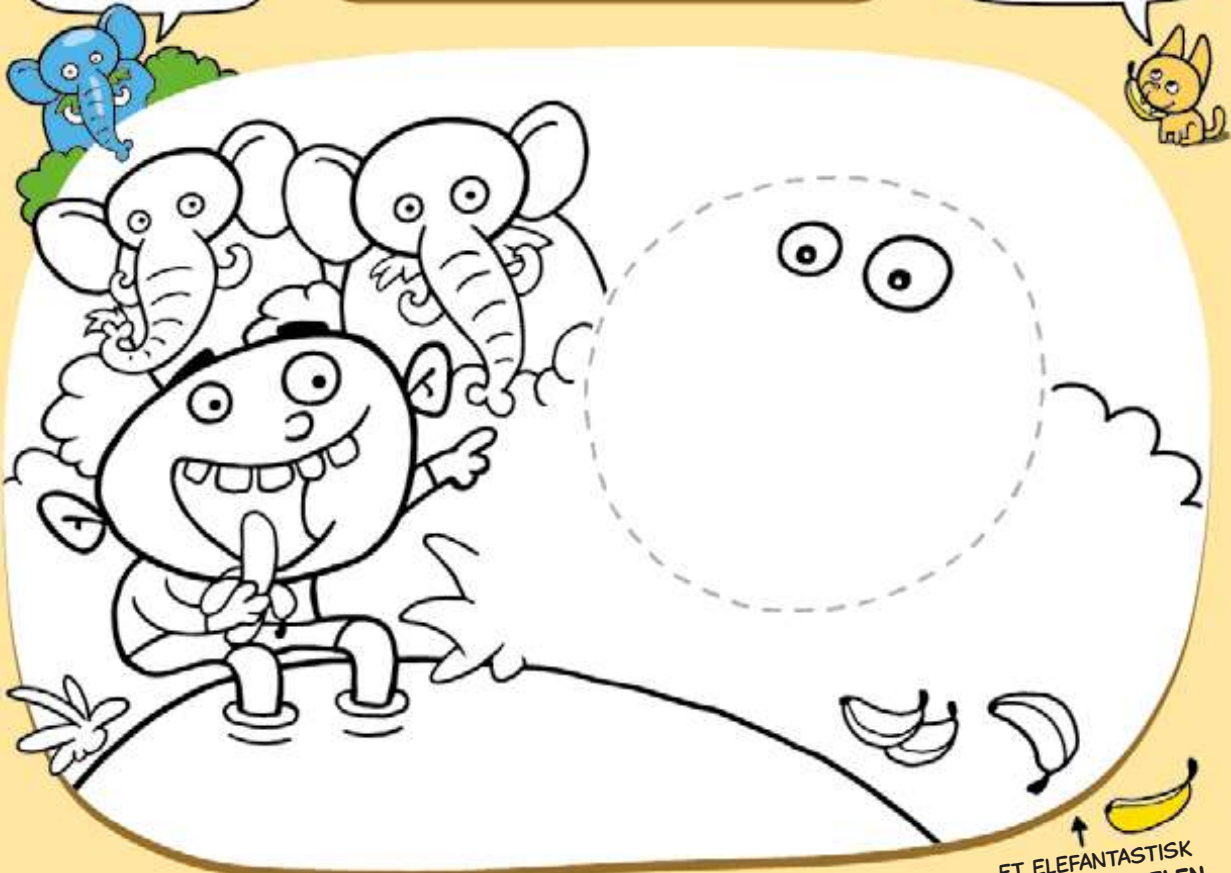
GRESS ER RIKT PÅ FIBER. DET KAN JEG SPISE!



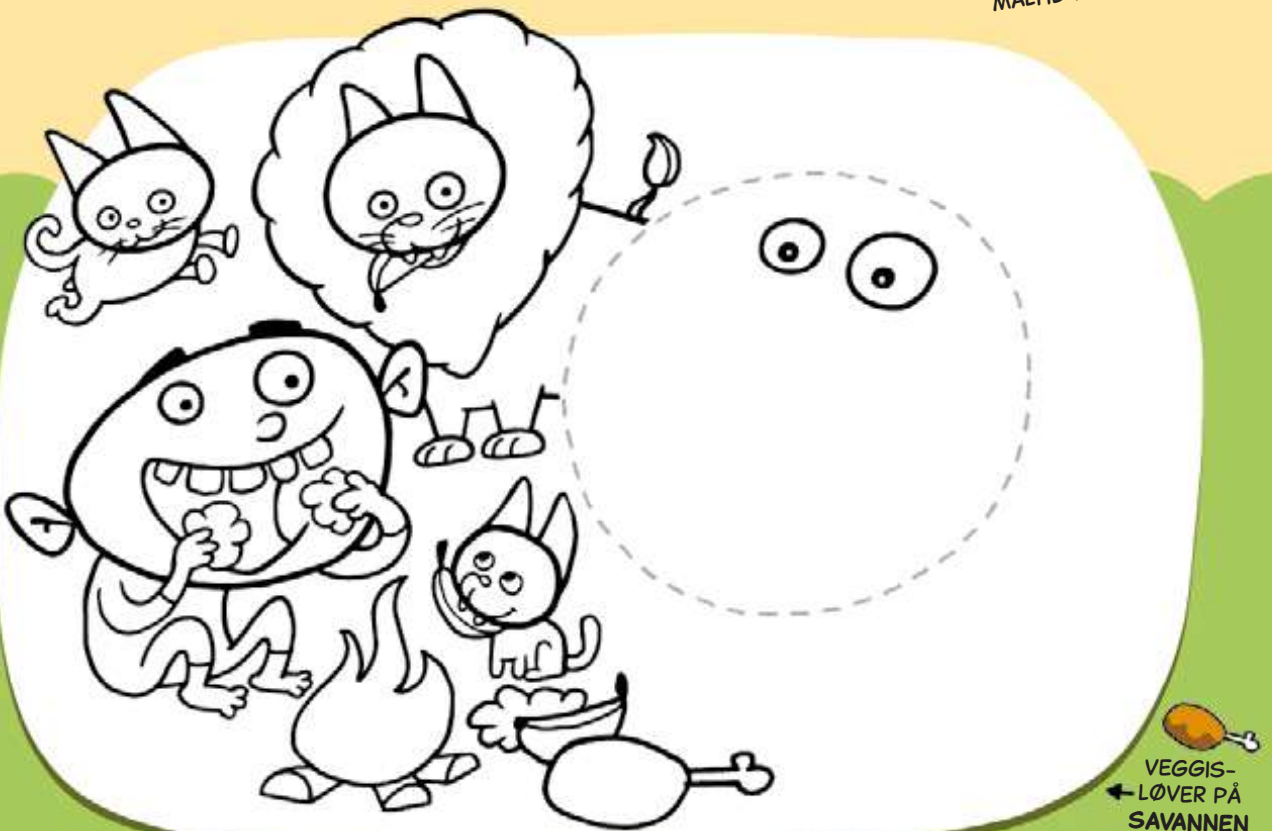
VERDEN ER FULL
AV GODE MAT-
OPPLEVELSER ...

Tegn dyra som mangler og fargelegg

... SOM DU KAN
DELE SAMMEN MED
FAMILIE OG VENNER!



ET ELEFANTASTISK
MÅLTID I JUNGLEN



VEGGIS-
LØVER PÅ
SAVANNEN

MATOPPSKRIFTER KAN BLI TIL SMAKFULLE
TEGNESERIER! BARE FINN NOE DU LIKER OG
LA STREKENE, FARGENE OG SNAKKEBOBLENE
TA STYRINGEN PÅ KJØKKENET!

PS: LAG GJERNE LAKTOSEFRIE TEGNESERIER.

LEAH LAGER BURSDAGS- KAKE

NÅ SKAL JEG
LAGE BLØTKAKE
TIL HENRIK SIN
BURSDAG!

KAN VI
HJELPE
TIL?

KAN VI?

3-DELT KAKEBUNN
MED FAT UNDER

DETTE
TRENGER VI!

FLØTE SJØKO

MIKS-
MASTER

VANILJE-
KREM

FRUKT

MASSE
BÆR

FØRST MÅ DU VISPE
FLØTEN TIL KREM.

SLIK?

RRRRRRR

LEGG SÅ PÅ INNHOLDET
LAGVIS I SJENERØSE
MENGDER ...

... HELT TIL DU KOMMER
TIL EN KJEMPEKLATT
MED KREM PÅ TOPPEN!

JIHU!

ADJØ,
BÆR!

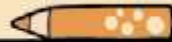
NÅ ER KAKA KLAR!
FØRST ET STYKKE
TIL BURS-DAGS-
BARNET!



FRAM MED FORKLE
OG BLYANTER – NÅ ER
DET DIN TUR!

Lag din egen tegneserie

DU KAN OGSÅ FINNE
OPP EN NY OPPSKRIFT!
HVA MED KJØTTKAKER
I SJOKOLADESAUS?



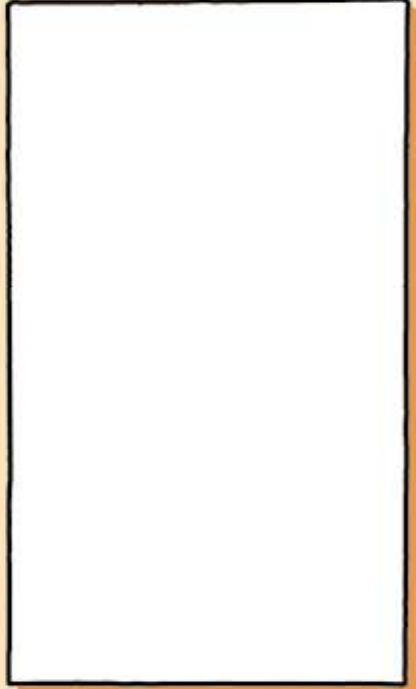
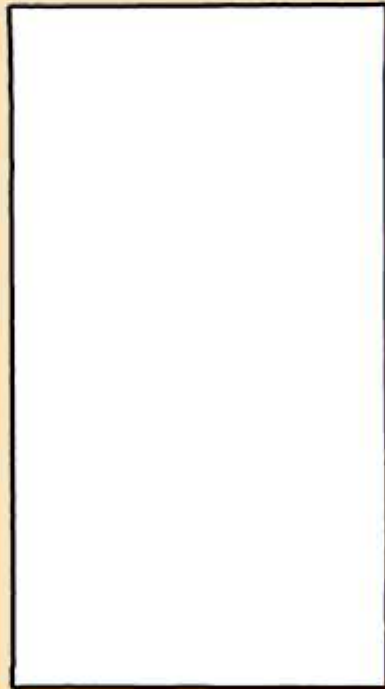
↑
MITT TEGNEKJØKKEN



DETTE
TRENGER VI!



FØRST MÅ DU ...



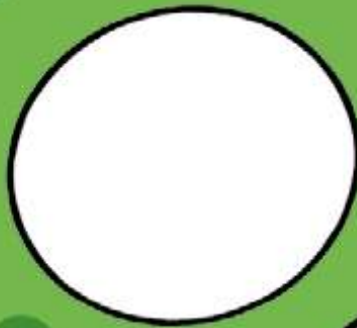
... OG SÅ TIL SLUTT:



NÅ ER
MATEN KLAR!

NAM!
TERNINGKAST 6!





1



2



BUZZ-BUZZ!
HER KOMMER
KUBEN BUDDIE-
SERVICE A/S!



3

↑
BIER OG HUMLER
ER NATURENS KOKKER!
BARE DE KAN DEN **TOPP-
HEMMELIGE** OPPSKRIFTEN
PÅ HONNING!

BZZZUUUM!
SKYND DEG TIL
NESTE SIDE!
JEG MÅ STIKKE!
KUNDER VENTER
OG NEKTAR MÅ
HENTES!



4

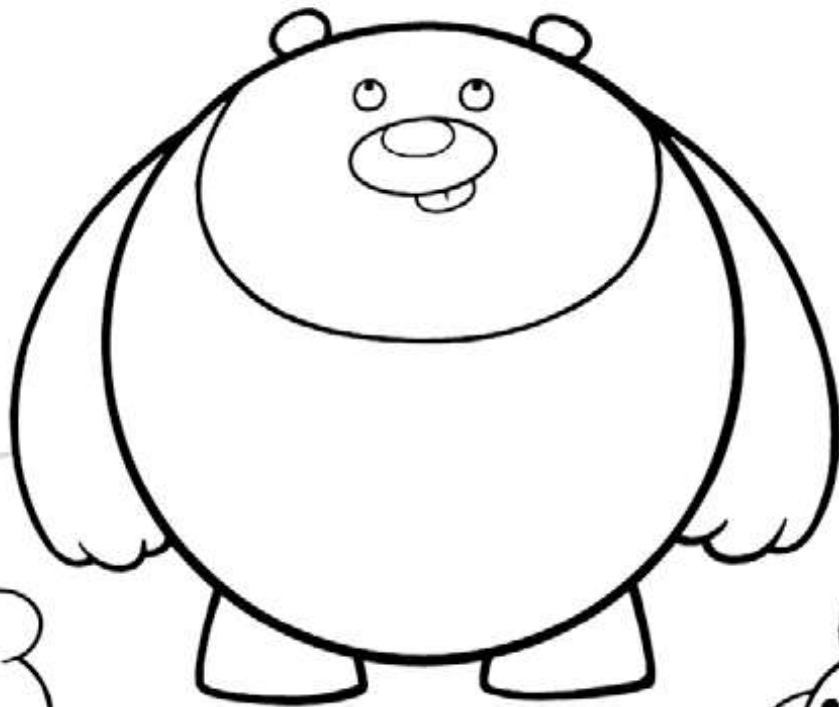
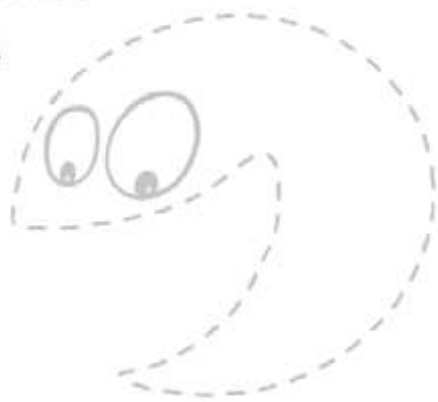


5




Tegn budbien på jobb og fargelegg

VAR DET DERE
SOM BEZZZTILTE
HONNING?



JIPPI!
ENDELIG
ER MATEN
HER!





HENRIK, HAR DU TENKT
PÅ AT KROPPEN VÅR
ER LITT SOM ET TRE?

JAJ! FOR HVIS VI SKAL
VOKSE OSS STORE
OG STERKE TRENGER
VI Å FYLLE DEN MED
DE RIKTIGE SAKENE!

... OG SÅ ER DET
LOV Å KOSE SEG
MED NOE ZØTT
IBLANT, DA!



TEGN MED

LEAH OG HENRIK



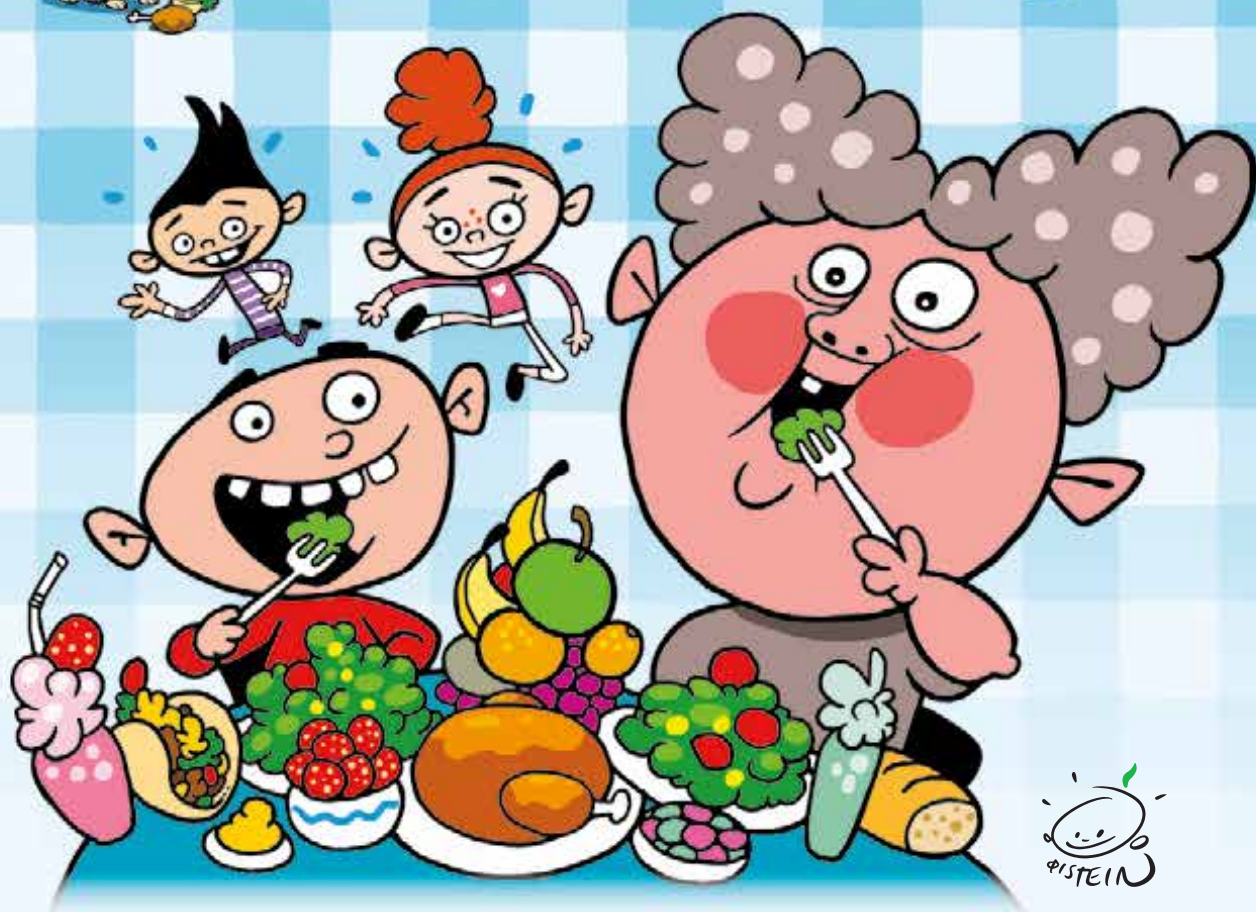
MAT- OG MÅLTIDSGLEDE MED LEAH OG HENRIK



LEAH OG HENRIK ELSKER Å TEGNE! NOE AV DET BESTE DE VET ER Å TEGNE RARE FRUKTER, VERDENS KULESTE FROKOSTBORD OG MORSOMME MIDDAGSGJESTER. I DETTE HEFTET SKAL VI KOSE OSS MED MAT- OG MÅLTIDSGLEDE. HÅPER DET SMAKER!



SE FILM MED TEGNEKURS OG LES MER HOS
[KREFTFORENINGEN.NO/TEGNEGLEDE](https://www.kreftforeningen.no/tegne glede)



Kreftforeningen, Barnekreftforeningen og Earthtree Media AS har i samarbeid utviklet dette prosjektet. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.

© 2021

Illustrasjoner: Øistein Kristiansen
Utforming: Marius Andersen
Tekst: Axel Edsem Sæther og Marius Andersen



Trenger du noen å snakke med,
ring oss på 21 49 49 21 eller chat
med oss på [kreftforeningen.no](https://www.kreftforeningen.no)