

Grønnsaker, frukt og bær

Når du spiser grønnsaker, frukt og bær hver dag sikrer du at kroppen får nok vitaminer, mineraler, antioksidanter og kostfiber for å fungere best mulig. Grønnsaker, frukt og bær har dessuten mange helsefordeler, er bra for fordøyelsen og reduserer risikoen for en rekke sykdommer. Særlig grønnsaker metter godt, inneholder lite energi og er gunstig ved overvekt.



Det er anbefalt å spise **500 til 800 gram grønnsaker, frukt og bær daglig for voksne.**



For barn tilsvarer det **5-8 håndfuller (barnets hånd) per dag.**

Halvparten bør være grønnsaker og halvparten frukt og bær.

Inkluder grønnsaker, frukt og bær i alle måltider

Grønnsaker, frukt og bær bør inkluderes i alle dagens måltider. Gjerne som en del av brødmåltidene, som mellommåltid og som tilbehør til middagen. Fyll halve middagstallerkenen med grønnsaker.



Varier mellom friske, frosne, kokte, bakte eller hermetiske grønnsaker, frukt og bær. Velg frukt og grønt i alle regnbuens farger.

Visste du at?

Grønnsaker, frukt og bær i sin naturlige form kvalifiserer til å få nøkkelhullsmerket.



☀ *Tips for å øke inntaket*

- ✓ Ha grønnsaker, frukt og bær lett tilgjengelig.
- ✓ Sett frem oppskåret frukt og grønnsaker sammen med kaker, godteri o.l. i situasjoner der det serveres.
- ✓ Server grønnsaker som ventemat før middag eller som mellommåltid.
- ✓ Gjør frukt og grønnsaker spennende og attraktivt, f.eks. ved å ha «fruktfredag».

☀ *Barn som ikke liker grønnsaker*

- ✓ Fortsett å tilby grønnsaker til måltidene.
- ✓ Oppmuntre til å smake, men ikke tving barnet.
- ✓ Vær en god rollemodell, barnet lærer mye av å se at foreldre spiser grønnsaker.
- ✓ La barnet bli kjent med nye grønnsaker f.eks. ved å delta i matlaging.
- ✓ Prøv ulike tilberedningsmetoder. Mange barn liker for eksempel rå gulrot, men ikke kokt.
- ✓ Øvelse gjør mester! Ofte må man smake på en ny matvare 10-15 ganger før smaken aksepteres.

På www.kostverktøyet.no ligger det praktiske øvelser til hvordan man kan øke inntaket av grønnsaker, frukt og bær.

Slik kan du inkludere grønnsaker, frukt og bær til alle måltider

