

FAKTAARK

Grønnsaker, frukt og bær

Ved å spise grønnsaker, frukt og bær og i alle regnbuens farger, hver dag, sikrer du at kroppen din får nok vitaminer, mineraler, antioksidanter og kostfiber for å fungere best mulig. Grønnsaker metter godt, inneholder lite energi, og er meget gunstig ved overvekt.

Fem om dagen. Barn og voksne anbefales å spise minst fem porsjoner med grønnsaker, frukt og bær daglig. 1 porsjon tilsvarer en håndfull eller omtrent 100 gram.



- Totalt 500 gram, hvorav halvparten grønnsaker
- 2,5 porsjoner frukt/bær
- 2,5 porsjoner grønnsaker

Varier mellom friske, frosne, hermetiske eller varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.

Barn som ikke liker grønnsaker

Gi ikke opp selv om barnet sier at det ikke liker grønnsaker. Fortsett å tilby dette til måltidene, og oppfordre barna til å smake. Det finnes en praktisk øvelse for tilvenning av frukt og grønnsaker.

Fem om dagen i praksis

Bruk grønnsaker, frukt og bær til alle dagens måltider. Gjerne som pynt til brødmåltidene, som mellommåltid og som tilbehør til middagen. Reserver 1/3 av middagstallerkenen til grønnsaker.

Eksempel

Frokost	Kornblanding med frukt eller bær
Lunsj	Grovbrød, grønnsakspynt. Gulrot ved siden av.
Mellommåltid	1 frukt eller grønnsak
Middag	Blandet salat, kokte, rå eller ovnsbakte grønnsaker. Bær eller fruktsalat med mager vaniljekesam til dessert.
Kvelds	Grovbrød med makrell i tomat og agurk. Kålrot ved siden av.



Velg frukt og grønt i alle regnbuens farger

Vitaminer har fått navn etter bokstavene i alfabetet. Kroppen er avhengig av å få tilført disse gjennom mat og drikke.

Mineralene utgjør en veldig liten del av kroppen, men vi kan ikke leve uten dem. Ofte jobber vitaminene og mineralene sammen for å gjøre en god jobb i kroppen.

Antioksidanter er stoffer som er med på å beskytte kroppen mot sykdom. Jo sterkere farge på en grønnsak, jo høyere innhold av antioksidanter.

Kostfiber gir god metthet, og er bra for magen og tarmen din.

Kosttilskudd? Vitaminer og mineraler i pilleform gir ikke den samme beskyttende effekten som grønnsaker, frukt og bær i sin naturlige form.

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

