



**Hur mycket
grönsaker och frukt äter
du varje dag?**



Det här är 500 gram frukt och grönsaker:



TILL GRÖNSAKER OCH FRUKT HÖR:

- grönsaker och rotfrukter, men inte potatis
- frukt, bär, torkad frukt
- baljväxter (linser, kikärtor och bönor)

Grönsaker och frukt – både nyttigt och gott

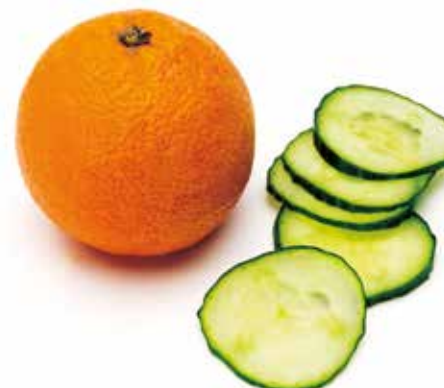
500 gram. Så mycket grönsaker och frukt är det bra att äta under en dag om du är vuxen. För barn mellan fyra och tio år kan det vara lagom med ungefär 400 gram men det får gärna vara mer! Det är bra om ungefär hälften är grönsaker och hälften är frukt och bär. Det finns många skäl till varför grönsaker och frukt är bra för oss. Bland annat innehåller de skyddande ämnen s.k. antioxidanter, vitaminer och mineraler. En annan positiv effekt av att äta grönsaker, rotfrukter, frukt och bär är att man får i sig viktiga fibrer. Ett högt intag av grönsaker och frukt förebygger övervikt och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer.

Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök av alla slag. De innehåller mer näring och fibrer och har lägre klimatpåverkan jämfört med salladsgrönsaker som tomat eller gurka.





Barn mellan fyra och tio år = 400 gram grönsaker och frukt under EN DAG



TILL FRUKOSTEN - 60 g

½ banan i filen
1–2 paprikaringar på smörgåsen

TILL LUNCHEN – 60 g

2 dl (ca 60 g) blandade grönsaker från salladsbordet:
strimlad vitkål, morot i bit, majs, svarta bönor

TILL MELLANMÅLET – 120 g

1 apelsin
4–5 skivor gurka på smörgåsen

TILL MIDDAGEN – 160 g

½ dl ratatouille
2 paprikaringar
1 äpple

TIPS FÖR ALLA

Det är lättare att äta mer grönsaker och frukt om det ingår i varje måltid.

Alla grönsaker är bra; färska, frysta, kokta, mixade eller rårivna.

Till Frukosten kan man ta en halv frukt exempelvis banan, äpple eller päron. Eller ta cirka en deciliter bär på filen, yoghurten eller gröten. Lägg gärna några skivor paprika, tomat eller gurka på smörgåsen.

Till Lunchen kan man ta en rejäl portion med blandade grönsaker och en portion med bönor, linser eller kikärtor, totalt ungefär två deciliter.

Till Mellanmålet är det lagom med äpple, apelsin, päron eller banan. Lägg tomat, paprika, gurka eller någon annan grönsak på smörgåsen.

Till Middagen kan en rejäl portion kokta grönsaker passa, exempelvis blomkål, broccoli, gröna bönor, brysselkål eller ärtor, ungefär en deciliter. Komplettera gärna med en mindre portion råa grönsaker som tomat, morotsslantor eller paprikaringar

Miljötips:

Välj gärna grova grönsaker som kål, lök och bönor. De tål att lagras länge och har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker, tomat och gurka.



Vuxna och barn över tio år = 500 gram grönsaker och frukt under en dag



TILL FRUKOSTEN - 60 g

½ skivat äpple i yoghurten
4–5 skivor gurka på smörgåsen



TILL LUNCHEN – 100 g

Drygt 3 dl (ca 100 g) blandade grönsaker från salladsbordet: riven morot, majs, svarta bönor, tomat, salladsblad



TILL MELLANMÅLET – 140 g

1 päron
1–2 paprikaringar på smörgåsen



TILL MIDDAGEN – 200 g

65 g gröna bönor
½ tomat
1 apelsin

TIPS FÖR ALLA

Olika grönsaker och frukter innehåller olika vitaminer, mineraler och fibrer. Variera därför mellan grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär.

Till Frukosten är det lagom med en halv frukt exempelvis äpple, päron eller banan. Eller variera med cirka en deciliter hallon eller blåbär på gröten, filen eller yoghurten. Lägg gärna grönsaker på smörgåsen.

Till Lunchen passar det ofta bra att äta en rejäl portion grönsaker. Blanda olika sorter och låt bönor, linser eller kikärtor ingå.

Till Mellanmålet passar det ofta med en frukt som ett äpple eller ett päron. På smörgåsen kan du lägga några skivor gurka eller någon annan grönsak.

Till Middagen kan du ta drygt en deciliter med kokta grönsaker eller rotfrukter, exempelvis blomkål, morötter, brysselkål, ärtor eller spenat. Komplettera gärna med en mindre portion råa grönsaker som en tomat, en gurkbit eller några paprikaringar.

Miljötips:

För att minska svinnet är det bra att förvara de flesta grönsaker och frukter svalt eller i kylan. Plastinpackade grönsaker kan vara bättre för miljön då de förlänger hållbarheten vilket i sin tur minskar matsvinn.



500 gram – eller mer. Så mycket grönsaker eller frukt är bra att äta varje dag. För barn under 10 år kan det vara lagom med 400 gram. Men hur mycket är egentligen 500 eller 400 gram? I den här broschyren får du tips om hur en bra grönsaks- och fruktdag kan se ut, både för vuxna och för barn.

