



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



Det här är 500 gram frukt och grönsaker



TILL FRUKT OCH GRÖNSAKER HÖR:

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

Frukt och grönsaker – 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 räcker det med 400 gram. **Men ät gärna mer!** På följande sidor får du exempel på hur du kan äta under en dag.

Det finns många skäl till varför frukt och grönsaker är bra för oss. Bland annat innehåller de vitaminer, mineraler och fibrer. Många som börjar äta mer frukt och grönsaker märker också att suget efter ohälsosam mat och dryck minskar.

En annan positiv effekt av att äta frukt, bär, grönsaker och rotfrukter är att man får i sig skyddande ämnen. Dessa ämnen minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer.

För att må bra och hålla sig frisk måste kroppen få tillräckligt med näring. Därför behöver vi bra och varierad mat.



Barn mellan fyra och tio år = 400 gra



TILL FRUKOSTEN – 60 G

½ banan i filen
Jämtländska bär

TILL LUNCHEN – 60 G

2 dl (ca 60 g) blandade grönsaker
från salladsbordet: strimlad vitkål,
ärtor och majs, paprikabitar

TIPS FÖR ALLA:

Det är lätt att få i sig 400 eller 500 gram om man äter frukt och grönsaker till varje måltid.

Koka gärna grönsakerna, men inte för länge. Då försvinner en del av vitaminerna.

Till Frukosten är det lagom med en halv frukt, exempelvis banan, äpple eller päron. Ett annat förslag är att hälla en deciliter hallon eller blåbär på filen, yoghurten eller gröten. Lägg några skivor paprika, tomat eller gurka på barnets smörgås.

Till Lunchen passar det bra med en rejäl portion med blandade grönsaker från salladsbordet, ungefär två deciliter. En liten portion med bönor, linser eller kikärter ingår i detta.

m frukt och grönsaker under EN DAG



TILL MELLANMÅLET – 120 G

1 apelsin
4–5 skivor gurka på smörgåsen

Till Mellanmålet smakar det bra med äpple, apelsin, päron eller banan. Lägg tomat, paprika, gurka eller någon annan grönsak som barnet gillar på smörgåsen.

Till Middagen är det bra med en rejäl portion kokta grönsaker, exempelvis blomkål, broccoli, gröna bönor, brysselkål eller ärtor, ungefär en deciliter. Komplettera gärna med en mindre portion råa grönsaker, kanske en kvarts tomat, några morotsslantar.



TILL MIDDAGEN – 160 G

½ dl ratatouille
2 paprikaringar
1 äpple

MILJÖTIPS:

Tänk på vilken tid på året det är när du köper grönsaker och frukt. Odlingar under bar himmel och korta transporter är bra för miljön – och ger ofta billigare varor.

Vuxna och barn över tio år = 500 gra



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 eller i matlådan: rödkål, spenat, kikärter och groddar

TIPS FÖR ALLA:

Tänk på att olika frukter och grönsaker innehåller olika vitaminer, mineraler och fibrer. Därför är det bra att växla mellan frukt och bär, och mellan råa och kokta grönsaker och rotfrukter. Det är också bra att växla mellan olika färger inom en frukt- eller grönsakssort.

Till Frukosten är det lagom med en halv frukt i filen eller yoghurten, exempelvis äpple, päron eller banan. En deciliter hallon eller blåbär på gröten eller i filen är ett alternativ. Frukt eller bär kan ibland bytas mot en halv deciliter juice. På smörgåsen kan du lägga paprika, tomat eller gurka.

Till Lunchen kan du ta en rejäl portion – tre deciliter eller ungefär 100 gram – med blandade grönsaker. En liten mängd med bönor, linser eller kikärter ingår.

m frukt och grönsaker under EN DAG



TILL MELLANMÅLET – 140 G

1 päron
skivad avokado på smörgåsen

Till Mellanmålet kan det vara gott med äpple, apelsin, päron eller banan. På smörgåsen kan du lägga några skivor gurka eller någon annan grönsak du gillar.

Till Middagen kan du ta en rejäl portion med kokta grönsaker eller rotfrukter, exempelvis blomkål, broccoli, brysselkål, ärtor eller morötter – som motsvarar drygt en deciliter. Komplettera gärna med en mindre portion råa grönsaker som en tomathalva, en gurkbit, några paprikaringar eller några morotsslantar.



TILL MIDDAGEN – 200 G

65 g gröna bönor och blomkål
½ tomat
1 apelsin till efterrätt

MILJÖTIPS:

Hel frukt är bättre än juice och nektar. I den hela frukten finns mer näring och fibrer. Dessutom är den bättre för miljön.



500 gram – eller mer. Så mycket frukt och grönsaker är bra att äta varje dag för att kroppen ska få i sig viktig näring. För barn under 10 år räcker det med 400 gram. Men hur mycket är egentligen 500 eller 400 gram? I den här broschyren får du tips om hur en bra frukt- och grönsaksdag kan se ut, både för vuxna och barn.



Folkhälsoenheten • www.regionjh.se/folkhalsa