

Nyhedsbrev

AUGUST-OKTOBER

Til forældre i 7. klasse

600 gram frugt og grøntsager om dagen? Så meget er der da ingen, der kan spise?!

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne og børn over 10 år spiser mindst 600 gram frugt og grøntsager om dagen (gerne 300 gram af hver) – "6 om dagen"

I gennemsnit svarer én portion frugt eller grøntsager til 100 gram. 600 gram frugt og grøntsager er altså 6 portioner om dagen.

Det kan virke uoverskueligt for både børn og voksne at skulle spise 6 portioner om

dagen, især hvis man ikke spiser grøntsager til andre måltider end aftensmaden. Det bliver lettere at nå de 6 om dagen, hvis man spiser lidt frugt og/eller grønt til alle dagens måltider.

6 OM DAGEN – HVAD TÆLLER MED?

Friske, tilberedte, frosne og dåse-frugter og -grøntsager.



Juice, men kun for 1 af de 6 om dagen, uanset hvor meget man drikker.



Tørret frugt og nødder tæller *ikke* med, fordi energi- og sukkerindholdet er for højt, men det er stadig et godt alternativ til slik og kager.

FRUGT OG GRØNT 6 GANGE OM DAGEN

EKSEMPEL

Morgen: 1 glas juice eller 1 stykke frugt til morgenmaden

Formiddag: 1 stykke frugt eller 1 grøntsag til formiddagssnack, fx 1 kiwi eller lidt radiser

Frokost: 1 grøntsag i madpakken, fx 1 gulrod, 1 agurkestykke eller lidt cherrytomater

Eftermiddag:

1 stykke frugt eller 1 grøntsag, fx 1 banan eller 1 peberfrugt

Aften: 1 portion grøntsager, fx grøntsager på en pizza, i salat eller kødsovs

Sen aften: 1 stykke frugt eller grønt, fx 1 skive melon eller lidt sukkerærter



Både børn og voksne spiser flest frugter og grøntsager, hvis de er skåret ud og står fremme og frister.

Læs mere på www.altomkost.dk og www.voresmad.dk

TEENAGERE OG GRØNTSAGER

De fleste børn og unge synes, at frugt smager bedre end grøntsager, og det afspejles i deres forbrug. I 2010 spiste 44,5% af eleverne i 7. klasse frugt dagligt, mens kun 39% spiste grøntsager dagligt (www.hbsc.dk). Nogle børn giver udtryk for, at frugt kan spises hele dagen, mens grøntsager kun hører til aftensmaden. Husk, at grøntsager sagtens kan spises ved flere af dagens måltider, fx som formiddagssnack, i madpakken eller til eftermiddagssnack derhjemme. Jo flere måltider,

grøntsagerne fordeles på, jo mere får de unge udfordret deres smagsløg, og jo lettere bliver det for de unge at få spist 300 gram grøntsager hver dag.

DET SIGER ELEVER OM AT SPISE FRUGT OG GRØNT I SKOLEN:

"Man kan godt mærke, at man bliver lidt friskere og kan lave lidt mere"

"Når jeg har spist, så kan jeg bedre koncentrere mig"

"Så har man også lidt mere energi i timerne"

HVAD MED KARTOFLER?

Kartofler tæller *ikke* med, men indgår i et måltid på linje med andre kulhydrater som ris, pasta og brød. Kartoffler er sunde at spise, da de indeholder vitaminer og fibre.

