

Visste du att:

För barn i åldern 4-10 år är det lagom att äta ca 400 g grönsaker och frukt per dag (400 g är t.ex. en morot, en apelsin, ett äpple och en dl majs-korn). En bra tumregel kan vara att äta fem portioner per dag som har samma storlek som barnets knutna hand. Dela gärna upp det så att det blir hälften grönsaker och hälften frukt. För barn under 4 år är det bra att låta grönsaker och frukt ingå till varje måltid.



Varför är det viktigt att äta frukt och grönsaker varje dag?

Att äta mycket grönsaker och frukt är bra för både hälsan och miljön. Grönsaker och frukt innehåller mycket fibrer, vitaminer och andra viktiga ämnen som vi behöver för att må bra.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

Vatten, den bästa törstsläckaren!

Goda sömnvanor – viktigt för ditt barn!

Njut av tiden tillsammans – Tv och skärmar kan vänta!

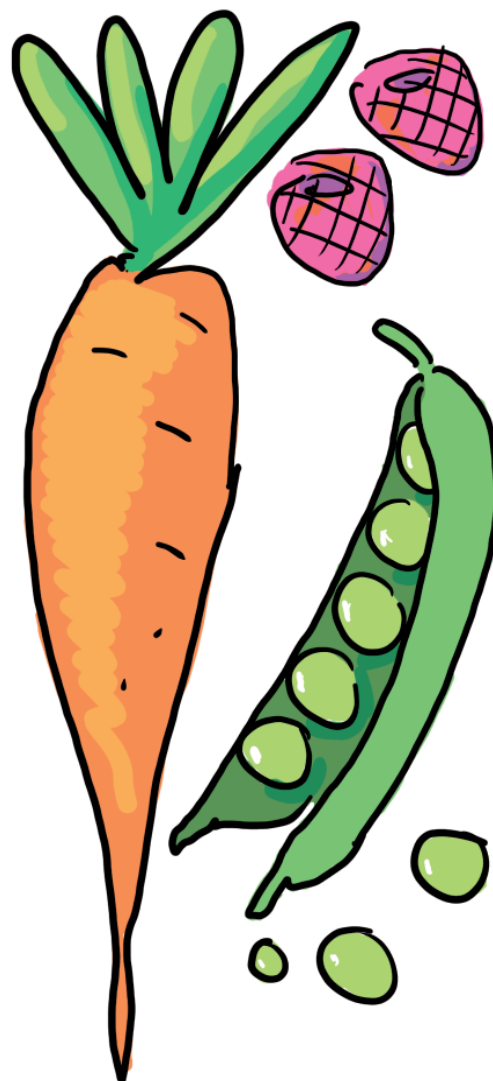
Det är gott med frukt och grönt!

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!

Foldrarna och annat material kan laddas ner på [www.vgregion.se/](http://www.vgregion.se/beslutstodfetma) beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar. Foldrarna finansieras av folkhälsokommittén Västra Götalandsregionen. Beställning av foldrarna via adress.distributionscentrum@vgregion.se.

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus. Svensk textbearbetning Gabriele Eiben och Lisen Grafström, leg. dietister. Svensk textbearbetning och uppdatering 2017 Maria Briggert Bengtsson och Julia Backlund, leg. dietister.

Det är gott med frukt och grönt!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademin,
Avd för pediatrik, Folkhälsokommittén
Västra Götalandsregionen





5 tips för mer grönt och frukt



Ha grönt- och fruktstunder tillsammans

Barn tycker om när de får göra saker ihop med vuxna. Äter du som vuxen grönsaker, frukt och bär lär sig också barn lättare att tycka om det. Gör i ordning grönsaker och frukt tillsammans och låt ditt barn hjälpa till.



Servera grönsaker och frukt som snacks

Grönsaksstavar och fruktbitar är perfekt som mellanmål. Det är även gott till fredagsmys och kan då eventuellt serveras med en god dipp. Ett annat bra sätt är att servera bitar av grönsaker medan du lagar mat som en liten förrätt.



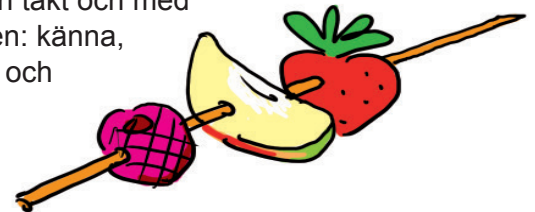
Servera frukt och grönsaker på olika sätt

Varma, kalla, hela eller i bitar. I mat, till mat eller som förrätt, mellanmål eller efterrätt. Prova gärna olika sätta och hitta era favoriter. Många barn gillar att få grönsaker och frukt uppskuren i bitar och serverad i olika skålar. Testa även att smyga in mer grönsaker i maten t.ex. rivna morötter, linser eller bönor i köttfärssåsen, tacofärsen eller grytan. Ett annat populärt sätt för att få in mer grönsaker, frukt och bär är att göra egen smoothie.



Prova nya sorter vid flera tillfällen

De flesta barn behöver prova ny mat vid flera tillfällen innan de lär sig tycka om den. Uppmuntra barnet att utforska maten i sin takt och med sina sinnen: känna, lukta, titta och smaka.



Variera sorterna

Med olika sorters grönsaker och frukter varieras näringsinnehåll, färg, form och smak. Genom att ställa fram några olika sorter väcker man barnets nyfikenhet och lust att äta. Välj gärna grova grönsaker som morot, vitkål, blomkål, broccoli, bönor etc. En fruktsallad är en populär och enkel efterrätt. Gör det till en vana att alltid servera grönsaker och frukt till måltiderna.

