

Fem eller flere om dagen!

Så hva er 5 om dagen egentlig og hvorfor skal jeg spise så mye av det?

5 om dagen er en huskeregel for å få i seg nok frukt, grønnsaker og bær alle dager, året igjennom. Anbefalingen er å få i seg 500 gram hver dag, med en fordeling mellom frukt, bær og grønnsaker. En porsjon er altså 100 gram eller ca. en håndfull frukt, grønnsak eller bær. Prøv å variere i grønnsakene og fruktene du velger å spise, alle har litt forskjellige egenskaper og tilfører kroppen din ulik beskyttelse.

I frukt som feks appelsin, kiwi og mango finnes det mye C-vitamin som styrker immunforsvaret vårt, i gulrot har vi mye vitamin A som bevarer et normalt syn og ulike bær er spesielt rikt på antioksidanter som beskytter kroppen etter trening. Frukt, grønt og bær jobber sammen for å holde i stand en sunn kropp!

Det viser seg at de aller fleste får ikke i seg den anbefalte mengden med frukt, grønnsaker og bær. Gjør en bevist innsats, ha alltid frukt, grønt eller bær til alle måltidene dine.



TIPS FOR Å SPISE MER GRØNNSAKER OG FRUKT

1. LAG MÅLTIDENE FARGERIKE - SPIS REGNBUEEN!
2. BRUK FERSKE, FRYSTE, KOKTE, STREKTE, BAKTE.
3. SMOOTHIE OG JUICE.
4. LITT TIL ALLE MÅLTIDER

EKSEMPEL PÅ EN DAG MED 5 OM DAGEN:

HAVREGRYNSGRØT MED EN 1/2 HÅNDFULL FROSNE BLÅBÆR OG ET GLASS JUICE.
BRØDSKIVER MED PAPRIKA RINGER OG AGURKSKIVER.
EN GULROT PÅ BUSSEN PÅ VEI HJEM FRA SKOLEN OG EN BANAN PÅ VEI HJEM.
1/3 AV MIDDAGSPORSJONEN MED GRØNNSAKER.
EN BOLLE MED YOGHURT, MÜSLI OG EN APPELSIN.