

Hur ofta äter du frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker är nyttiga och vi borde äta mer – minst 5 om dagen. Det motsvarar till exempel två frukter och tre rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova, till exempel morot, broccoli eller vitkål.



Det är hälsosamt

Frukt och grönsaker är näringstäta. Du får massor av bra vitaminer och mineraler i varje tugga. Mums!

Fakta

- Barn under fyra år bör äta frukt och grönsaker vid varje måltid.
- Barn mella fyra och tio år bör äta 400 g frukt och grönsaker varje dag.
- Barn äldre än tio år och vuxna bör äta 500 g frukt och grönsaker varje dag.
- Vi borde äta dubbelt så mycket frukt och grönsaker jämfört med idag.

Så mycket äter vi

Lagom mycket frukt och grönsaker



Vänd på vanorna!

Ät mer frukt och grönsaker och mindre godis!

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Hur mycket godis äter du?

Godis är gott, men inte alls nyttigt. Dessutom äter vi alldeles för mycket och för ofta. Lördagsgodis är ett bra sätt att äta lagom mycket.

Max under en vecka



Barn 6 år



Barn 2 år

Fakta

- Vi borde äta hälften så mycket godis.
- Studier visar att barn i åldern 4, 8 och 11 får 25 % av sin energi från t.ex. godis, kakor, chips, läsk, glass.
- Barn kan äta max ca 8 % av energin från godsaker.
- Bäst är att inte äta något godis alls.
- Godis gör att blodsockret först stiger för att därefter sänkas. Lågt blodsocker gör dig sur, grinig och okoncentrerad.

Godis är energitätt

Det ger massor med energi men ingen näring.

Lagom

Så mycket godis äter vi



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN