

GRÖNT GÖR DIG GLAD

Hur ofta äter du frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker är nyttiga och de flesta borde äta mer – minst fem 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.



Fakta

- Barn under fyra år bör äta frukt och grönsaker vid varje måltid.
- Barn mellan 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.

Ät mer frukt och grönsaker och mindre godis! **Vänd på vanorna!**

Risken för småätande och att äta det som är onyttigt minskar.

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

GODIS GÖR DIG SUR

Hur mycket godis äter du?

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

Fakta

- I genomsnitt får ungdomar 17% av sitt totala energibehov från godis, läsk, kakor och snacks
- Svenskarna äter ca 16 kg godis per person och år
- Godis och söta drycker mellan måltiderna ökar risken för hål och skador på tänderna.

Ät mer frukt och grönsaker och mindre godis!

Vänd på vanorna!

Godis är energitätt, det ger massor med energi men ingen näring.

Riksmaten ungdom 2017
Jordbruksverket 2016