

Frukt & grönsaker – testa dig själv

1. Jag äter 2–3 portioner frukt eller bär varje dag?

1. Nej, bara 1–2 i veckan
- X. Jag äter åtminstone en frukt/bär varje dag
2. Ja, jag äter minst 2 frukter/bär varje dag

2. Jag äter grönsaker till både frukost, lunch och middag.

1. Nej, jag äter grönsaker 1-2 gånger i veckan
- X. Jag äter grönsaker till 1 måltid varje dag
2. Jag äter grönsaker till alla måltider

3. Jag äter någon vitamin-C rik frukt som apelsin, clementine, grapefrukt eller kiwi varje dag?

1. Nej, aldrig
- X. Ibland, kanske 2-3 gånger i veckan.
2. Ja, varje dag.

4. Jag äter många olika sorters grönsaker, som spenat, broccoli, blomkål, tomat, sallad och morötter.

1. Jag gillar inte grönsaker! bara gurka
- X. Jag är inte så förtjust, gillar mest morot, majs och gurka.
2. Ja, jag gillar många olika sorter.

5. Hur många portioner grönsaker och frukt/bär blir det totalt varje dag?

1. Knappt 1 varje dag
- X. Det blir nog 2-3 varje dag
2. Jag äter nog minst 5 portioner varje dag.

Flest 1 Du behöver bli bättre på att äta frukt och grönt. Testa dig fram med det du gillar! Kanske en kiwihalva i äggkoppen eller skurna apelsinskivor vid frukostbordet. Smaka på grönsakerna som bjuds.

Flest X Du är på god väg men du skulle kunna äta mer, eller hur? Ät de frukter och grönsaker du gillar, men våga prova nya sorter. Du tycker nog frukt och grönt är helt OK men glömmer kanske bort det ibland.

Flest 2 Har du väldigt många 3:or är du verkligen en baddare på frukt och grönt. Tänk på att variera dig. Fortsätt så här.

- Det är mycket bra om du försöker äta frukt/bär och/eller grönsaker till varje måltid!
- Helst 5 portioner eller 500 gram varje dag. (För alla över 10 år. Är du mellan 4–10 år rekommenderas ca 400 gram frukt och grönt per dag.)
- Tag gärna med olika sorters frukt och grönsaker till en lektion och väg upp hur mycket 500 gram är.
- Tänk på att fördela det över dagen.
- Vad passar till de olika måltiderna. Ge förslag. Diskutera!