

8 tips til 8 om dagen



Vi gir barna våre mye frukt og grønt de første årene, men etter fylte fire år gir vi dem mindre og mindre. Vi glemmer også å passe på at vi får i oss grønnsaker selv. Faktisk glemmer hele 1,3 millioner av oss å spise grønnsaker.

Forbruksundersøkelsen 5 a day Europe viser at 2-4-åringer i snitt spiser 4,4 porsjoner frukt og grønt daglig, mens voksne får i seg 3,3. Inntaket synker med alderen, 14-16-åringer spiser bare 3 porsjoner. En av hovedutfordringene er at 24 prosent av den voksne befolkningen rett og slett glemmer grønnsakene til middagen.

Det er kanskje ikke så rart i en hektisk hverdag der det er mye å passe på. Varsler fra ulike barnehage- og skoleapper dominerer hjem-skjermen. Husket vi å legge skift i barnehagen? Når var den barnebursdagen igjen, og er ikke de overgangsskoene vi kjøpte i høst blitt for små?

– Det er ikke rart at vi glemmer grønnsakene i den travle hverdagen, sier ernæringsrådgiver Iselin Bogstrand Sagen fra Opplysningskontoret for frukt og grønt. Heldigvis finnes det råd å få.

Ernæringrådgiverens 8 tips til en grønnere hverdag

1. **To håndfuller til hvert måltid:** Hvis du spiser to håndfuller frukt og grønt til frokost, lunsj, middag og kveldsmat har du 8 porsjoner frukt og grønt!
2. **Grønt på brødkiva:** I Norge er vi mange brødspisere, og det er ingenting galt ved det. Ved å legge til en håndfull frukt og grønt øker vi fiberinntaket betraktelig. Belønningen er jevnere energi og bedre konsentrasjon. Én håndfull holder til to brødkiver.
3. **“Grønn opp” havregrøten:** Tilsett bær, banan, eller revet eple i havregrøten. En fargerik, næringsrik og god start på dagen.
4. **Ekstra grønnsaker i supper og gryteretter:** Én håndfull tomatsuppe er én om dagen. Lager du bolognese fra bunnen av eller tilsetter revet gulrot til et ferdig glass med pastasaus har du raskt et par håndfuller grønnsaker. Og ha gjerne en salat til bolognese og andre pastaretter!
5. **Middagsplan:** Lag en middagsplan for uka som inkluderer frukt og grønnsaker til hvert måltid. Dette gjør det enklere å huske dem! La barna få velge sine favoritter.
6. **Matpakker:** Kutt opp grønnsaker til matpakken samtidig som du kutter opp grønnsaker til middag. Staver av agurk, gulrot og paprika er perfekte i matpakken. Da sparer du også tid.
7. **Gode måltidsopplevelser:** “Spis opp maten” er “ut”! Med det mener vi selvsagt ikke å oppfordre til matsvinn. La barna utforske og smake på maten. Tilby gjerne flere ulike grønnsaker til hvert måltid. Det som ikke blir spist til middag kan du sende med i matpakken. Igjen: Tid spart!
8. **Slue triks:** Snik inn grønnsaker i vafler, pannekaker, smoothies og i tacoen. Ta utgangspunkt i noe barna allerede liker og snik inn mer grønt.

Det store norske grøntløftet handler om at vi alle må stå sammen for å øke forbruket av frukt og grønt. Det er for mye å vinne til at vi kan la være. Vi lover å ta vår bit. Tar du din?

