

Frugt og grønt til børn



Frugt og grønt skal fylde i dit barns mad. Mindre børn skal have 3-5 om dagen. Så får barnet de vitaminer, mineraler og kostfibre, der skal til for at kunne lege og lære – vokse og trives.

Læs, hvordan du giver dit barn og familien gode vaner med frugt og grønt.

Et af de 8 kostråd:



1 = 100 gram =

- 1 stor tomat, gulerod, peberfrugt eller rødbede.
- 1/4 agurk, blomkål eller knoldselleri.
- 1 1/2 dl grønne bønner, ærter eller majs.
- 1 æble, pære, banan, fersken eller appelsin.

Hvad tæller med

Al frugt og grønt tæller med – rå, bagt, kogt eller stegt – også:

- brugt i gryderetter, i supper og på pizzaer.
- dybfrosen frugt og grønt – og færdigsnittet salat.
- flåede tomater, majs og andet frugt og grønt fra dåse.

Grøn ulvetime og hyggestund

Frugt og grønt er et godt alternativ til slik, mælkesnitter og kiks. Lav en tallerken med udskårne grøn-sager og lad familien stille den værste sult i ulvetimen. Og server udskåret frugt, når familien hygger med tv, spil eller højtlesning.

Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Spis løs – “6 om dagen” svarer til 600 gram.
Børn mellem 4 og 10 år skal have “3-5 om dagen”.

Husk mindst halvdelen skal være grønsager, gerne de grove typer som kål, rodfrugter og bønner.

Brug hele dagen

- Giv bananstykker, rosiner, pære i tern eller jordbær på havregryn eller i yoghurt.
- Husk frugt og grønt i madpakken hver dag. Enten på madderne – eller skåret ud og pakket separat til at spise i farten.
- Server grønsager til aftensmaden hver dag.
- Brug mange grønsager i kødsovsen og på pizzaen, brug rodfrugter i kartoffelmosen, lav purerede grønsagssupper.
- Giv et stykke frugt til dessert.



© Fødevarestyrelsen • 1. udgave • 1. oplag • September 2006 • Oplag 100.000
Design: Essensen.com • Design af Kostkompas: Bysted A/S • Tryk: From & Co
Fotograf: Lars Bahl, Finn Heidelberg, Tuala Hjernø • Genbestilling kan ske via
www.fvst.dk • Bestillingsnummer: 2006216



Børnefødselsdage

Få ideer til sjove temafester for børn på www.frugtfest.dk. Her er opskrifter på børnevenlig mad med masser af frugt og grønt, forslag til lege og bordpynt – og invitation lige til at printe ud.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

www.altomkost.dk



www.6omdagen.dk