

**12-13 p:** Grattis. Det är stor chans att du äter 1/2 kg frukt och grönsaker om dagen och att du väljer olika sorter. Fortsätt njuta av frukt och grönt, ät "5 om dan".

**9-11 p:** Ganska bra. Låt frukt och grönsaker bli en naturlig del av dina måltider. Tänk på att välja olika sorter så du får i dig olika vitaminer, mineraler och skyddsämnen.

**6 - 8 p:** Inte så illa, men du äter ändå för lite frukt och grönsaker. Du kan förbättra dina matvanor genom att äta mer frukt och grönt. Att lägga till kokta eller råa grönsaker till lunch och middag är ett bra sätt. En frukt till mellanmål är en annan bra vana.

**Mindre än 6 p:** Du äter för lite frukt och grönsaker, men det kan du ändra på. Lägg till en god vana i taget. Om du t ex inte äter frukt varje dag, så börja med det.



Frukt och grönsaker är både gott och nyttigt...  
Välj olika sorters frukter och grönsaker...  
Låt frukt och grönsaker ingå som en naturlig del i varje måltid...  
...då blir det enkelt att äta 1/2 kg frukt och grönt varje dag!



Centrum för Tillämpad Näringslära  
Box 175 33  
118 91 STOCKHOLM  
[www.sll.se/ctn](http://www.sll.se/ctn)



frukt & grönt  
FRÄMJANDET  
103 29 Stockholm  
[www.fruktogront.se](http://www.fruktogront.se)

September 2001 © Frukt & Grönt Främjandet/Centrum för Tillämpad Näringslära

Självtest

Frukt och grönt varje gång du äter!

FRUKT OCH GRÖNT  
5 OM DAN

Frukt och grönsaker är gott, nyttigt och finns i massor av olika smaker, färger och former. Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 1/2 kg frukt och grönsaker om dagen. I den mängden ingår både frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, juice, torkad frukt och torkade baljväxter. Svensken äter i genomsnitt 170 g grönsaker och rotfrukter och 215 g frukt och bär per dag. Det blir totalt 385 g. Många av oss behöver alltså äta mer frukt och grönt än vad vi gör idag.

Frukt, grönsaker och rotfrukter innehåller olika näringsämnen. Därför är det viktigt att variera mellan olika sorter. Utbudet i våra butiker idag är stort.

Frukt och grönsaker inte bara smakar bra - de motverkar också risken att insjukna i flera av våra välfärdssjukdomar, t ex hjärtinfarkt, slaganfall (stroke) och cancer i lungor och magtarmkanalen. Mycket frukt och grönt gör det också lättare att hålla vikten.

### Testa dig själv

Svara på frågorna genom att kryssa i de alternativ som bäst motsvarar dina vanor. Räkna sedan ihop poängen.

#### Exempel på en portion är

2 dl rivna morötter/vitkålssallad/blandad sallad  
eller 1 paprika  
eller 1 stor tomat  
eller 2 - 3 broccolistjälkar  
eller 1 frukt

#### 1. Jag äter en portion grönsaker och rotfrukter

- Högst en gång i veckan  1 p  
Några gånger i veckan  2 p  
Varje dag  3 p  
En till två gånger om dagen  4 p  
Två eller flera gånger om dagen  5 p

#### 2. Jag äter en frukt eller en portion bär:

- Högst en gång i veckan  1 p  
Några gånger i veckan  2 p  
Varje dag  3 p  
En till två gånger om dagen  4 p  
Två eller flera gånger om dagen  5 p

#### 3. Jag äter dagligen en C-vitaminrik frukt, t ex apelsin, småcitrus, grapefrukt eller kiwi, eller dricker ett glas juice:

- Ja 1 p  Nej 0 p

#### 4. Jag äter dagligen grönsaker rika på C-vitamin, t ex paprika, vitkål eller blomkål:

- Ja 1 p  Nej 0 p

#### 5. Jag äter dagligen en portion mörkgröna grönsaker, t ex spenat eller broccoli eller gulröda grönsaker, t ex paprika eller morötter:

- Ja 1 p  Nej 0 p

Min summa.....

Vänd, för kommentarer till ditt testresultat

