

5 OM DAGEN

– et pluss for familien



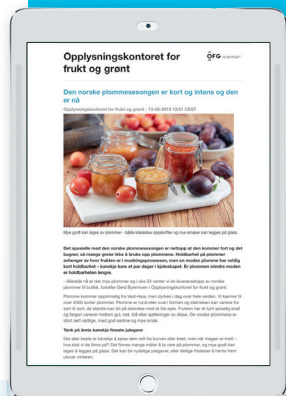
OFG

OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT

HVA ER 5 OM DAGEN?

5 om dagen er et av de viktigste kostrådene fra helsemyndighetene. Kostrådet 5 om dagen tilsvarer 5 porsjoner à 100 gram, totalt 500 gram pr. dag. Halvparten bør være frukt og bær og halvparten grønnsaker. For barn er porsjonene mindre, så for å gjøre det enkelt sier vi at én porsjon tilsvarer din egen håndfull.

5 om dagen er anbefalt fordi forskning viser at frukt, bær og grønnsaker er et pluss for helsen vår. Det anbefales å spise variert og at man velger frukt, bær og grønnsaker med forskjellige farger. Både friske, hermetiske, fryste, rå og varmebehandlet frukt, bær og grønnsaker teller som 5 om dagen. En god huskeregel er å fylle **halve tallerken** med grønnsaker, frukt og bær – til alle måltider. Da kommer du lett i mål med dine 5 om dagen.



NYHETSBREV


MED OPPSKRIFTER, TIPS OG INSPIRASJON

Ønsker du inspirasjon til alle dagens måltider for hele familien?

Send oss en e-post til 5omdagen@frukt.no og merk den med: Nyhetsbrev til familien.

SKOLEFRUKT

Har barna et tilbud om Skolefrukt på skolen?

Frukt og grønt er et  for skoledagen og gir energi gjennom en lang skoledag. Tilgjengelighet er den viktigste faktoren for å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker. Derfor er Skolefrukt viktig.

Les mer om skolefruktordningen på skolefrukt.no og ta kontakt med FAU på din skole for å få skolen til å delta.

FØLG SKOLEFRUKT PÅ:

www.skolefrukt.no

www.facebook.com/skolefruktno

www.instagram.com/skolefruktno

Twitter: @skolefrukt

WWW.FRUKT.NO

På frukt.no finner du oppskrifter til alle dagens måltider – både frokost, matpakker, middag og kveld. Få tips til hvordan du kan fylle din halve tallerken med grønnsaker, frukt og bær.



Vi har også mange gode oppskrifter på smoothie, kaker, fruktsalater og is når dere skal kose dere til ekstra.

FØLG OSS PÅ:

www.twitter.com/frukt_no

5 OM DAGEN-TIPS:

www.facebook.com/fruktno

www.facebook.com/5omdagen

www.instagram.com/frukt.no

www.instagram.com/5omdagen

www.youtube.com/fruktno



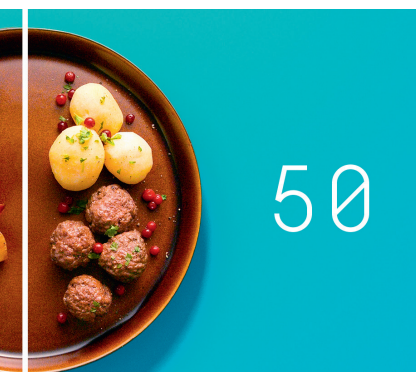
PIZZASNURRER



SQUASH- OG GULROT-SPAGETTI



50



50

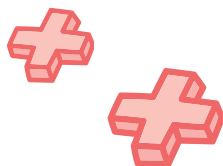


SMOOTHIE

Søk på www.frukt.no

FROKOST

Frokost er dagens første og kanskje viktigste måltid. Den skal gi deg energi til å komme i gang i barnehagen og på jobb eller skole. Husk å tenke på halve tallerkenen også til frokost. Frokosten skal gjøre deg klar til å løse dagens første oppgaver og gi nok energi frem til lunsj.



HAVREGRØT er en rask, enkel og god frokost som smaker supert med frukt og bær på toppen.



Vi spiser dobbelt så mye når frukt og grønnsaker er oppkuttet. Sett frem litt **OPPKUTTEDE GRØNNSAKER** på frokostbordet.



Er du ikke så glad i å spise frokost? Lag deg en **FROKOSTSMOOTHIE**. Litt frokostblanding, bær, frukt, grønnsaker og juice – bland det du selv liker best og få en kickstart på dagen.



MATPAKKETIPS

En matpakke med frukt, bær og grønnsaker gir påfyll av energi og sørger for at barna holder konsentrasjonen oppe hele dagen.

Hvis du alltid legger ved litt frukt, bær og grønnsaker i matpakken blir maten mer fargerik og fristende og det blir også enklere å nå 5 om dagen.

LAG OMELETT I MUFFINSFORMER.
Enkelt å ha med i matboksen.



LAG EN PASTASALAT
med de grønnsakene du liker best.



GROVE EPLEMUFFINS
er super matpakkemat. Muffinsene kan fryses og kan legges frosne i matpakken om morgenen, så er de ferdig tint til lunsj.



Grove vafler

3 egg
4 dl lettmeik
1 ts bakepulver
1 dl soyaolje
150 g sammalt fin hvete
100 g hvetemel
1 dl havregryn

Blad alt sammen til en glatt røre. La røren svulle i 20 minutter før du steker vaflene.

Røren kan også stå i kjøleskap til neste dag.



GROVE VAFLER
er et godt alternativ til brødskiver i matpakken.

WRAPS TIL MATPAKKEN. Rull en wrap og del i to. En wrap kan fylles med det meste, kylling, skinke, ost og staver av grønnsaker.



SETT FARGE PÅ MATPAKKEN med frukt, bær og grønnsaker.

Her er noen tips til hva du kan bruke:



MIDDAGSTIPS

«Hva skal vi ha til middag i dag?»

Dette er vel det vanligste spørsmålet i de fleste familier. Det kan være litt av en kabal å finne plass til middagen mellom alt som skjer på ettermiddagen. Men hvis du planlegger litt på forhånd så går det lettere.



Husk ventesnacks til pannekakene.

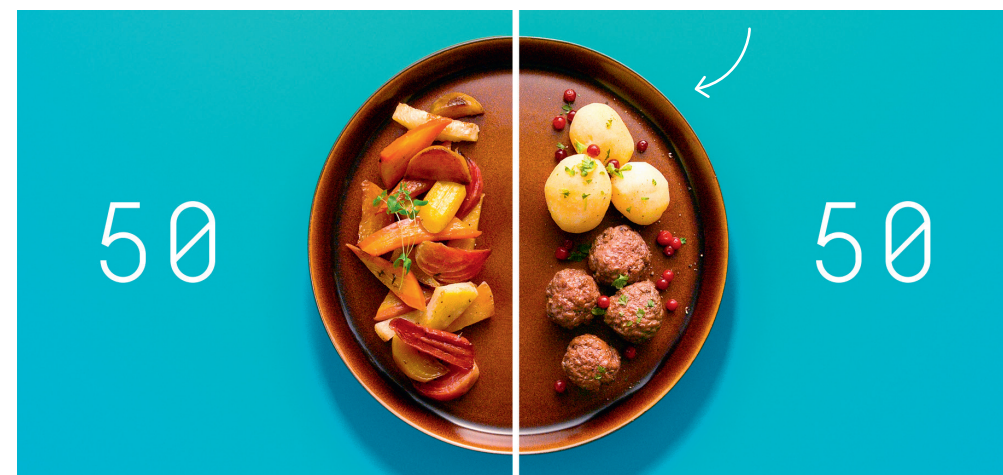
- Lag doble porsjoner, frys ned til senere.
- Alt-i-ett former kan lages kvelden i forveien og bakes i ovn etter jobben.
- Supper er hurtigmat. Kutt-kok-mos er den enkleste oppskriften på en god suppe.
- Kjøp trafikklysgrønnsaker i butikken; noe rødt, noe gult og noe grønt.

FYLL HALVE TALLERKENEN MED GRØNNSAKER TIL MIDDAG

Tenk en 50/50 fordeling av tallerkenen, der den ene halvparten er fylt med grønnsaker.



og husk at potetene hører hjemme på den andre halvparten av tallerkenen.



Fargene ligger i tilbehøret:

Agurksalat

Råkostsalat

Revet gulrot

Grønnsaker i folie

Spinatstuing med sukkererter

Se filmen
«Slik lager du
enkel potetmos»
på www.frukt.no



Potetmos på 1-2-3

1. Skrell og del potetene i biter.
2. Kok dem møre i usaltet vann.
3. Hell av vannet. Mos med en potetmoser sammen med melk og margarin. Smak til med salt og pepper.
4. Dryss gjerne over litt hakket kruspersille.

Til 800 gram poteter trenger du 2 dl varm melk og 1 ss margarin.

TIPS: Ikke bruk stavmikser, for da blir potetmosen seig.



1



2



3

Pizza + salat = sant

Spiser du mye pizza? Det er du ikke alene om. Tenk halve tallerkenen også når du spiser pizza. Fyller du opp tallerkenen 50/50 med pizza og salat blir middagen både sunnere og mer fargerik.

50 50

SALAT TIL PIZZAEN
En Pizzasalat kan du lage på så mange måter, bland dine favoritt-ingredienser.



Alt det gode du kan lage med poteter

Oppskriftene finner du på www.frukt.no

Potet på pinne



Thailandsk potetgryte



Patatas bravas



Oppblåste potetbåter



Indiskinspirert potetgryte



Knuste delikatesspoteter



Er det tacofredag hos dere?

Hjemmelaget salsa og guacamole er det perfekte tilbehøret

Guacamole

2 avokado
saften av ½ lime
1 ss finhakket løk
2 ts hakket rød chili
1 båt finhakket hvitløk
smak til med salt og pepper

Del avokadoene i to ved å skjære rundt steinen på langs. Fjern steinen ved hjelp av en kniv eller en skje. Del chili i to på langs, skrap ut frøene og finhakk den. Rens og finhakk hvitløk.

Mos avokadokjøttet med en gaffel eller stavmikser og bland inn de øvrige ingrediensene. Smak til med salt og pepper.

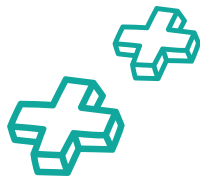


Tomatsalsa

4 modne tomater
½ finhakket rødløk
½ dl hakket frisk koriander
½ finhakket rød chili
1 båt finhakket hvitløk
saften av ½ lime

Hakk tomatene. Bland alt godt sammen.





SUPPER

Det å lage egne hjemmelagde supper er enklere enn mange tror. Og så er det jo veldig godt. Med noen grønnsaker, vann og buljong så kommer man langt. 1 liter væske til 1 liter grønnsaker i grove biter gir en fin konsistens. Kutt - kok - mos og vips; så er suppen ferdig.



Oppskriftene finner du på www.frukt.no

TIPS:



Kjøper du suppe på pose? Tilsett noen friske grønnsaker så blir suppen både bedre og sunnere.



Blomkålsuppe



Brokkolisuppe

Gulrotsuppe

- 4 gulrøtter
- 1 løk
- 8 dl grønnsakbuljong (utblandet)
- 2 dl melk
- Salt og pepper

Skrell gulrøtter og rens løken. Del dem i biter. Kok grønnsakene møre i buljong og melk. Mos med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

På samme måte kan du også lage disse suppenne:

- Brokkolisuppe
- Blomkålsuppe
- Tomatsuppe



Tomatsuppe



5 OM DAGEN - TIPS



Pastasaus

Uansett om du lager pastasausen selv eller kjøper den ferdig på glass: tilsett et par revne gulrøtter i sausen.



EPLBÅTER
med vaniljekesam
som dipp.



SMÅGODT til
helgekosen. Dypp
fruktbitar i smeltet
mørk sjokolade.



Du kan grille desserten også.
GRILLET FRUKT smaker supergodt.



En forfriskende
SMOOTHIE smaker
alltid godt.



AGURKSLANGER
er alltid populært
på matbordet.



OFG

OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT