



6 om dagen – spis mere frugt og grønt



Får du nok?	3
Test dine frugt- og grøntvaner	4
Inspiration til dagens måltider	6
Frugt og grønt i arbejdstiden	9
Børn, frugt og grøntsager	10
Frosne grøntsager er også sunde	13
Vil du vide mere?	16

Opskrifter

Spaghetti Bolognese	8
Jordbær-appelsindrik	12
Sandwich med cremet frugtpålæg	12
Kyllingefilet med grønne bønner i tomatsovs	15

Så meget er nok

Voksne og børn over 10 år bør spise 6 om dagen, svarende til 600 g frugt og grønt. Til børn mellem fire og 10 år anbefales i gennemsnit 400 g frugt og grønt hver dag. I takt med at barnet bliver større, kan det spise mere. Et barn på fire år kan måske ikke helt spise 400 g, mens et barn på 10 år kan spise en del mere end 400 g. Der er ingen retningslinier for, hvor meget helt små børn skal spise.

Så meget får vi

I gennemsnit spiser voksne 379 g frugt og grøntsager om dagen, mens børn mellem fire og 10 år spiser 322 g. På bare fem år er de voksnes forbrug af frugt og grønt steget med 100 g om dagen, mens børnene spiser 40 g mere hver dag.

Får du nok?

Tæl til 6 om dagen, og find ud af, om du får frugt og grønt nok. Sværere behøver det ikke at være. 6 om dagen svarer til 600 g. Mange undersøgelser viser, at det er nok til at nedsætte risikoen for kræft og hjerte-kar-sygdomme betydeligt.

Det er vigtigt at spise både frugt og grønt og at spise mange forskellige slags. Du behøver dog ikke at spise 6 forskellige slags hver dag. Det er hverken særligt praktisk og heller ikke nødvendigt.

Hvis du i forvejen ikke spiser ret meget frugt og grønt, kan 600 g lyde af meget. Undersøgelserne viser heldigvis, at bare det at spise noget mere, end man plejer, er en stor sundhedsmæssig fordel, også

selvom det ikke bliver til 600 g hver dag lige med det samme.

Skemaet på side 5 kan hjælpe dig med at finde ud af, hvor meget og hvornår du spiser frugt og grønt. Når du har udfyldt skemaet i nogle få dage, har du et billede af, hvor der er plads til lidt mere af det sunde. Er det fx i arbejdstiden, om aftenen eller om søndagen?

I resten af pjecen kan du hente inspiration til måltider med mere frugt og grønt til dig selv og familien – både når I er hjemme og på arbejde, i skole eller i børnehave.

Test dine frugt- og grøntvaner

Hvor tæt er du på 6 om dagen, og hvor er der plads til forbedringer? Det kan du få svar på, hvis du udfylder skemaet på side 5. Skriv, hvor meget frugt og grønt, du spiser i løbet af en dag. Det er en god idé at udfylde skemaet i nogle dage og også i en weekend, fordi det giver dig et bedre indblik i dine egne vaner. Kopier skemaet, eller hent flere skemaer på www.altomkost.dk under Mad til dig – 6 om dagen.

Du kan regne med, at én frugt eller grøntsag svarer til 1 om dagen. Du kan få frugt og grønt på mange måder – friske, frosne, på dåse og tørrede. Du kan både spise rå frugter og grøntsager, som de er, eller i salat og råkost, og du kan bruge frugt og grøntsager i den varme mad, fx som tilbehør og i supper, sammenkogte retter og grød. Uanset hvad du vælger, tæller det med i regnskabet. De eneste undtagelser er, at kartofler ikke tæller med, og at juice må kun være 1 af dine 6 om dagen.

Sådan kan regnestykket se ud:

Måltider	Frugt og grønt	Antal 1 svarer til 100 g
Morgen	Yoghurt med drys, en håndfuld rosiner og en halv banan.	1
Formiddag	Gulerodstænger.	1
Frokost	Rugbrød med frikadelle og agurk, rugbrød med skinke og gul peber, rugbrød med æg og tomat.	1
Eftermiddag	Et æble og to grovkiks.	1
Aften	Hakkebøf med løg, bønner og kartofler.	2
Senere på aftenen		
Total		6

1 grøntsag (100 g) er fx

- 1 stor tomat, 1 stor gulerod, 1 stort løg,
1 peberfrugt eller 1 rødbede
- 1/4 agurk, blomkål eller knoldselleri
- 11/2 dl bønner eller ærter
- 3 dl snittet rødkål, hvidkål eller grønkål
- 11/2 dl stuvet hvidkål eller spinat, kogt rødkål eller grønlankål
- 1 almindeligt salathoved eller 1/5 icebergsalathoved
- 3 stilke bladselleri

1 frugt (100 g) er fx

- 1 æble, pære, appelsin, banan, fersken eller kiwi
- 1/2 dl tørret frugt eller nødder
- 3 klementiner eller mandariner
- 1 glas frugtjuice
- 11/2 dl friske eller frosne bær
- 1 båd melon
- 1/2 grapefrugt
- 5 blommer

Dit eget regnestykke:

Måltider	Frugt og grønt	Antal 1 svarer til 100 g
Morgen		
Formiddag		
Frokost		
Eftermiddag		
Aften		
Senere på aftenen		
Total		



Inspiration til dagens måltider

Her er nogle forslag til, hvordan du kan spise mere frugt og grønt på forskellige tidspunkter af dagen.

Morgenmad

- Frugt på morgenmaden. Surmælksprodukter, cornflakes, havregryn og -grød kan friskes op med fx rosiner, pære, æble, banan, mandarin, ananas, hindbær, melon, svesker, kiwi og abrikoser.
- Et glas juice. Juice tæller kun med som 1 af de 6 om dagen, uanset hvor meget du drikker.
- Agurk, tomat eller radiser til en ostemad.

Frokost

- Rugbrød med grønt. Det kan være tomater, peberfrugt, agurk og baby-majs.

- Grønne rester fra aftensmaden som pålæg eller salat. Salat af de grønne rester kan evt. suppleres med kartofler, ris eller pasta.
- Pita, sandwich eller tortilla med fyld af grøntsager.
- Frugt som pålæg. Det kan være rosiner, banan, jordbær, kiwi eller æble.
- Stave af rå gulerod, squash eller peberfrugt som tilbehør.

Aftensmad

- Grøntsager som tilbehør.
- Grøntsager i gryderetter. Det kan fx være gulerod, peberfrugt, løg, broccoli, selleri, champignon eller tomat.
- Finthakkede grøntsager i farsen. Det kan være



gulerod, selleri, pastinak eller squash. Det giver en dejlig smag og en mere saftig fars.

- Grøntsagssuppe.

Dessert

- Frugt og bær kan laves til frugtsalat, kompot eller grød.

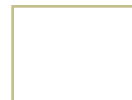
Frugt og grøntsager uden for måltiderne

- En banan, et æble, en pære, en lille rosinpakke eller nogle vindruer.
- Skyllede og skrællede grøntsager er fristende og friske, når de står fremme i et glas vand.
- En frugtskål på sofabordet.
- Frugt som snack.

6 om dagen-logoet

6 om dagen har sit eget logo, som skal udbrede kendskabet til budskabet "6 om dagen – spis mere frugt og grønt". Logoet kan findes på både friske frugter og grøntsager og på forarbejdede eller frosne varer, men kun, når der hverken er tilsat fedt, sukker eller sødestoffer. Logoet er et beskyttet mærke og må kun bruges på produkter, hvis der er givet tilladelse til det. Både myndigheder, organisationer og frugt- og grønterhvervet står bag opfordringen om at spise mere frugt og grønt.





Spaghetti Bolognese (4 personer)

Denne kødsovs forener børnenes forventninger til en traditionel ret med de voksnes ønsker om mere smag. Lav evt. dobbelt portion, afkøl den ene portion hurtigt, og gem den til næste dag, hvor kødsovsen fx kan bruges til lasagne, mousaka eller dækkes til med et lag kartoffelmos og gratineres i ovnen. Eller frys den ene portion ned – så har I altid god mad i huset.

- 400 g hakket oksekød (max. 10 % fedt)
- 1 spsk. olie
- 2 løg (ca. 200 g)
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder (ca. 200 g)
- 1/4 selleri eller 3-4 stilke bladselleri
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. timian

- 1-2 spsk. eddike, fx balsamico-eddike
- 2 dåser flåede tomater
- salt og peber
- 300 g spaghetti

Opvarm olien i en gryde eller sautérpande, og svits kødet let, så det netop ændrer farve. Pil og hak løg og hvidløg. Skræl gulerødder og selleri, og skær dem i terninger. Kom grøntsager og krydderurter i gryden, og svits videre et par min. Tilsæt eddike og herefter tomater. Tilsæt salt og peber, og lad retten simre uden låg i ca. 10-15 min. Kog spaghettien, og smag kødsovsen til med salt og peber.

Opskrift: Marianne Kastberg og Karen Hare

Frugt og grønt i arbejdstiden

Langt de fleste klarer sig med madpakken hjemmefra i dagens løb. Derfor skal der frugt og grønt med i madpakkerne – både til et mellemmåltid og til frokosten.

- Gnavegrønt: en tomat, et stykke agurk, 1/2 peberfrugt osv.
- Salat eller råkost. Gem en rest fra aftensmaden dagen før.
- Tilberedte grøntsager fra aftensmaden dagen før, fx som pålæg.
- Frugt som afslutning på måltidet: æble, pære, banan, vindruer, fersken osv.

Frugt og grønt i kantinen

Flere og flere kantiner ønsker at servere sund og velsmagende mad. Spørg i din kantine, om de ved, hvor meget frugt og grønt de serverer for jer.

En undersøgelse i fem kantiner har vist, at forbruget af frugt og grønt til frokost steg med i gennemsnit 95 g pr. kunde, da kantinerne begyndte at sætte mere fokus på frugt og grønt. Fire ud af fem kunder var glade for ændringerne, og kun fire pct. var direkte utilfredse med de nye tiltag.

Mødefrugt

Frugt, grønt og juice til møderne i arbejdstiden er et forfriskende alternativ eller supplement til kage, wienerbrød og kaffe. Det giver et godt bidrag til 6 om dagen, og det kan spare på de søde sager. Frugten kan skæres ud i passende stykker, så den



er lettere at spise. Spørg efter mødefrugt, hvis det ikke er indført, der hvor du går til møder.

Firmafrugt

Firmafrugt er en fast leverance af frisk frugt til medarbejderne på arbejdspladsen. En frugtordning kan organiseres i samarbejde med kantinen, en lokal grønthandler eller via frugtudbydere på Internettet. Firmafrugt kan være et personalegode, som arbejdsgiveren betaler, men det kan også finansieres af de ansatte selv eller af arbejdsgiver og medarbejdere i fællesskab. Det er vigtigt, at frugten placeres, så flest muligt får let adgang til den, fx på fællesarealer eller i kafferum, reception eller kantine. En undersøgelse af effekten af firmafrugt på arbejdspladsen viser, at de ansatte spiser i gennemsnit 0,7 stk. frugt mere hver dag, og at mændene kun spiser halvt så meget slik o.l., hvis de får tilbudt frugt.

Børn, frugt og grøntsager

Børn er på en og samme tid nysgerrige og afvisende, når det gælder mad. Især kan grøntsagerne volde besvær ved middagsbordet. Måske vil børnene ikke spise dem, enten fordi de ikke kender dem, eller fordi de siger, at de ikke kan lide dem. Brug børnenes nysgerrighed. Tag dem med på indkøb i frugt- og grøntafdelingen, og lad dem være med til at lave maden. Så får de måske mere lyst til at smage. Anret rå, dampede, kogte, lynstegte eller bagte grøntsager på en farverig og indbydende måde.

En frugttallerken forstyrrer ikke leg og lektier

Når familien kommer hjem fra arbejde, skole og børnehave, er alle sultne. Lidt frugt og grønt kan sagtens serveres 1/2-1 time før aftensmaden, uden at det går ud over appetitten. En tallerken med fx søde blommer, friske æblebåde eller sprøde gulerods- og agurkestave frister også børnene.

Tag børnene med i køkkenet

Mange forældre vil gerne lære børnene at lave mad, men synes de har for travlt, eller at det er for besværligt. Men tiden er givet godt ud. Det viser sig nemlig, at de voksne, der er mest interesserede i at lave sund mad, har været med i køkkenet som børn. Positive oplevelser med madlavning i barndommen er altså et godt grundlag for sunde madvaner senere i livet.

Tag børnene med i køkkenet – de vil gerne være med. I begyndelsen tager det længere tid, men det kan hurtigt blive til stor hjælp og fornøjelse for hele familien. Børn kan fx skylle salat, vaske frugt til frugtskålen, skrælle kartofler, røre dressing, pensle boller, røre i gryden osv. Giv de større børn en ugentlig maddag.

Frugtkvarter

Nogle skoler har et særligt frugtkvarter, som er et frikvarter, hvor der er tid til at spise frisk frugt eller grønt. Frugtkvarter kan gennemføres med frugt, som børnene har med hjemmefra eller køber i skoleboden. Det kan også være, at skolen har en skolefrugtordning ligesom den mælkeordning, som mange skoler har i forvejen. De skoler, som har indført frugtkvarter, er tilfredse med ordningen, viser en undersøgelse. Eleverne er glade for frugten, og lærere og andre ansatte ved skolerne giver udtryk for, at ordningen fungerer fint og er mindre tidkrævende, end de på forhånd havde ventet.

Frugt og grønt i børnehave og skole

Prøv at inddrage børnene i planlægningen af madpakken, og tag udgangspunkt i deres ønsker. Madpakken må gerne overraske med frugt og grønt. Det er en god idé altid at give mindst én slags frugt og én slags grønt med. Det kan være mere indbydende og varierende med flere små pakker med grønt i stave end fx én stor gulerod.

En gang imellem kan frugten fx varieres med et frugtspyd med forskellige slags frugter i mundrette stykker. Herunder er nogle forslag til, hvad der kan lægges i madpakken. Har skolen en skolebod, så stil krav om, at der skal være et fristende udbud af frugt og grønt til børnene.



Inspiration til madpakken

Grøntsager

- Agurk eller miniagurk
- Avocado, fx en halv med citronsaft og lidt salt
- Blomkål
- Broccoli, kogt
- Bønner, kogte
- Gulerod eller de små snack-gulerødder
- Majs, majscolbe eller minimajs
- Peberfrugt, rød, gul eller grøn
- Radiser
- Tomat eller cherrytomater
- Salat, fx et stykke iceberg eller salatblade
- Sukkerærter eller ærter i bælg

Frugt

- Abrikos
- Ananas
- Appelsin
- Banan
- Blomme
- Bær
- Fersken
- Kiwi
- Klementin
- Melon
- Nektarin
- Pære
- Vindrue
- Æble

Tørret frugt og nødder

- Abrikoser
- Dadler
- Figner
- Rosiner
- Hasselnødder
- Mandler
- Valnødder



Jordbær-appelsindrik

(2 store glas)

200 g jordbær (evt. frosne)
3 dl appelsinjuice

Blend jordbær og appelsinjuice. Hæld drikken i glas, kom evt. isterninger lavet af appelsinjuice i, og pynt med hele jordbær. Frosne bær kan ikke blendes med en stavblender, men kræver en rigtig blender.

Opskrift: Katrine Klinken



Sandwich med cremet frugtpålæg

(2 sandwich)

50 g tørret frugt fx abrikoser eller rosiner
50 g mager flødeost
1 spsk. kokosmel
4 skiver hvedebrød

Hak tørret frugt fint med en kniv. Bland det sammen med flødeost og kokosmel. Smør frugtpålægget på en skive brød, og læg brød ovenpå til en sandwich.

Opskrift: Katrine Klinken



Frosne grøntsager er også sunde

Skal det være nemt og hurtigt, kan frosne grøntsager let forvandles til en sund og lækker ret. Og med et lille lager af yndlingsgrøntsagerne i fryseren, er lukkede butikker og en travl hverdag ingen hindring for at få grøntsager i maden. I 6 om dagen-regnskabet indgår frosne grøntsager på lige fod med friske.

Frost bevarer vitaminerne

Grøntsager, som skal frys ned, bliver forarbejdet kort tid efter, at de er høstet. De vaskes og snittes og opvarmes et kort øjeblik, inden de fryses. Det betyder, at grøntsagerne bevarer vitaminer, mineraler og smagen under opbevaringen i fryseren. I nogle tilfælde kan man ligefrem finde et højere

indhold af vitaminer i frosne grøntsager end i friske. Det skyldes, at friske grøntsager taber nogle vitaminer, når de transporteres og opbevares i supermarkedet og senere i hjemmet.

Nemt at variere

Det er godt at spise forskellige frugter og grøntsager, fordi du så får gavn af alle de sunde stoffer, der findes i de forskellige grøntsager. Løstfrosne grøntsager giver dig – sammen med de friske – en god mulighed for at variere grøntsagsforbruget. Det er nemt at snuppe en håndfuld forskellige grøntsager fra fryseren, når du laver varm mad – også selv om du kun laver mad til én person.

Frosnen frugt

Frosne jordbær og andre bær kan spises som snacks, bruges i milkshakes og kager eller blive til grød, som børn ofte kan lide.



Prøv dig frem

Der kan være stor forskel på smag, udseende, konsistens og pris på de frosne grøntsager, du kan købe. Prøv dig frem, til du finder dem, du kan lide.

Emballagen kan hjælpe dig til at bedømme kvaliteten. En tyk pose beskytter grøntsagerne bedre end en tynd, men også betegnelser på produkterne, som fx "hverdag" eller "luksus", fortæller noget om grøntsagernes kvalitet.

Frosne grøntsager er allerede kogt lidt. For at undgå at de bliver udkogte, er det vigtigt at overholde den angivne tilberedningstid.

Det er ikke kun i fryseboksen, at der er hjælp at hente, hvis det skal være nemt. Nogle butikker sælger også færdiglavede råkost, snittet salat, bakkere med selleri, porrer og gulerødder til suppe og bakkere med alle ingredienserne samlet til en grøntsagsret - inklusive opskrift.



Kyllingefilet med grønne bønner i tomatsovs

(4 personer)

Stegt kyllingefilet

- 2-3 stk. kyllingefilet (300-400 g)
- 10 g smør
- Salt og friskkværnet peber

Steg kyllingefileterne på en pande i smørret ca. 6-8 min. på hver side, til kødet er gennemstegt. Kødet er gennemstegt, når kødsaften er klar og gennemsigtig, og kødet ikke længere er rødt. Drys med salt og peber. Skær kødet ud i tynde skiver inden servering.

Bønner i tomatsovs

- 1 hakket løg (100 g)
- 1 fed hakket hvidløg
- 1/2 spsk. olivenolie
- 1 ds. flåede, hakkede tomater (400 g)
- 2 kviste timian eller 1/2 tsk. tørret timian
- Salt og friskkværnet peber
- 400 g frosne haricots verts/grønne bønner

Svits løg og hvidløg i olie. Tilsæt de hakkede tomater, timian, salt og peber. Lad tomatsovsen koge ca. 5 min. Tilsæt de frosne bønner, og lad det hele koge ved svag varme i yderligere 5 min. Smag retten til.

Tilbehør: Kogt pasta og evt. revet parmesan.

Opskrift: Kirsten Høgh Fogt

Vil du vide mere?

www.altomkost.dk og www.fdir.dk

Vil du vide mere om 6 om dagen og om sund mad i det hele taget, kan du finde mange informationer på Fødevarer-direktoratets to hjemmesider.

www.6omdagen.dk

Kampagnen "6 om dagen – spis mere frugt og grønt" har sin egen hjemmeside. Den fortæller bl.a. om frugt og grønt til børn, unge og voksne, på arbejdspladser og i kantiner.

www.6omdagen.dk/firmafrugt

Firmafrugt er en fast leverance af frisk frugt til medarbejderne på arbejdspladsen. På hjemmesiden kan du læse mere om, hvordan firmafrugt kan organiseres, og du kan finde leverandører.

www.6omdagen.dk/kantinen

Kantiner har et stort ansvar for, hvor meget frugt og grønt deres kunder spiser til frokost. På hjemmesiden er der praktiske tips til, hvordan kantiner og storkøkkener kan servere mere frugt og grønt.

www.frugtkvarter.dk

Frugtkvarter er et frikvarter, hvor børnene spiser frugt og grønt. På nogle skoler er der en særlig frugtordning på samme måde, som mange skoler allerede har en mælkeordning. Hjemmesiden fortæller om erfaringer med skolefrugt og giver inspiration til, hvordan man kan komme i gang med en skolefrugtordning på sin egen skole.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerdirektoratet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
tlf. 33 95 60 00
fax 33 95 60 01
info@fdir.dk
www.fdir.dk