



Lier kommune



www.lier.kommune.no

FRUKT OG GRØNT FOR



Sunne
og aktive
Lunger





5 om dagen er et av de viktigste kostrådene.

Det å spise 5 om dagen er noe av det smarteste vi kan gjøre for å ha en frisk og velfungerende kropp. Og det trenger ikke være så vanskelig.

5 om dagen = 5 porsjoner med grønnsaker, frukt og bær.
Halvparten bør være grønnsaker.

En porsjon tilsvarer 100 gram for voksne, litt mindre for barn.
Du kan også bruke en håndfull som mål for en porsjon, både for voksne og barn.

PS! Det er bare fint å spise mer!



1-2-3-4-5 håndfuller med grønnsaker, frukt og bær.

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

Tips til hvordan spise mer frukt og grønt:

- La frukt og grønnsaker være en del av alle dagens måltider; Som pynt på brødmaten, som mellommåltid og til middag hver dag.
- Kutter du opp grønnsaker og frukt spiser barna mer av det, og tør gjerne smake på noe nytt.
- Ha alltid grønnsaker og frukt lett tilgjengelig, og gjør det til en vane å fargelegge maten.
- Frukt og grønnsaker bør alltid være et fast følge i matpakken til barna.
- Frukt og bær kan brukes som erstatning for snacks og søtsaker.



Fordeler med frukt og grønt:



- Ved å spise grønnsaker, frukt og bær i alle regnbuens farger, sikrer du at kroppen din får **vitaminer, mineraler, antioksidanter og kostfiber** den trenger for å fungere best mulig.
- Kostfiber gir god metthet, og er bra for magen og tarmen din.
- Vitamin C, som bare finnes i frukt, bær og grønnsaker, hjelper blant annet kroppen å ta opp jern fra kornvarer og andre plantematvarer. Det er viktig for alle barn.
- Gir smak og farge til måltidet.

Små hender kan også være med å kutte og lage fargerik supermat. Det er en god følelse å få være med – gir mestring og glede og lyst til å spise!



Frukt og grønt – året rundt



Gulrotsuppe

- 4 gulrøtter
- 1 løk
- 8 dl grønnsakbuljong (utblandet)
- 2 dl melk
- Tilsett eventuelt også 2 skiver sellerirot

Grønnsakene vaskes, skrelles og skjæres i biter. Kok grønnsakbitene i væsken til bitene er møre. Mos til en suppe med stavmikser. Pynt gjerne tilslutt med litt finhakket gressløk eller bladpersille.



Blomkålsuppe

- 1 blomkål
- 4 dl ferdig kraft/buljong (hønse-/grønnsaksbuljong)
- 4 dl melk
- salt og pepper
- sitronsaft

Rens og skyll blomkålen. Kutt blomkålen i små biter, bruk gjerne det meste av stilken også. Ha blomkålbitene i en kasserolle.

Tilsett kraft og melk, kok opp og la det småkoke til blomkålen er helt mør.

Ta gjerne ut noen blomkålbuketter som du legger tilbake etterpå.

Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser.

Smak suppen til med salt, pepper og noen dråper sitronsaft.

Alle suppen er beregnet til 4 personer, eventuelt 6-8 mindre barneporsjoner.

Tomatsuppe



- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 3 ss olivenolje
- 2 bokser hermetisk tomat à 400g
- 1 ss tomatpurè (kan sløyfes)
- 1 buljongterning, hønse-, kylling- eller grønnsaksbuljong
- 2 ts tørka basilikum
- ¼ - ½ ts chilipulver
- 4-5 dl vann
- 1 ss matfløte/melk
- ½-1 ts sukker
- Salt og pepper

Server gjerne med kokte egg, litt frisk basilikum, fullkornpasta, eventuelt en klatt rømme eller litt revet ost.

Hakk løk og surr myk i olje.

Tilsett alt det andre unntatt sukker, salt og pepper.

Kok opp og la suppen småkoke i 10 min, eventuelt lenger hvis tid.

Kjør den jevn og glatt med stavmikser, og smak til med sukker, salt og pepper.

Blir den for tykk, tilsett litt mer vann.



Tips!

Supert å fylle suppe på termos og ta med på tur

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

Alle suppen er beregnet til 4 personer, eventuelt 6-8 mindre barneporsjoner.



Smoothies i tre farger

Rød smoothie

- 1 dl yoghurt (naturell, vanilje, Biola)
- Ca 2 dl frosne bær (eks. bringebær, blåbær, jordbær)
- ½-1 dl appelsinjuice
- ½ banan
- Evt: 1 ss havregryn og/eller 1 ss linfrø (for mer energi, fiber og metthet).

Gul smoothie

- 1 mango
- 1 banan
- 2 ss havregryn
- Appelsinjuice til ønsket konsistens

Grønn smoothie

- 1 neve spinat
- 1 banan
- 2 kiwier
- ½ ts revet frisk ingefær
- Eplejuice til ønsket konsistens (ca 1 dl)



**Nyt
fargerike
smoothies
og friske
smaker**

Fremgangsmåte:

Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til smoothien er glatt.
Du kan også bruke en stavmikser.

Ha gjerne et par isbiter i blenderen eller rett i glasset med smoothien.
Når du bruker frosne bær/frukt trenger du ikke bruke isbiter.

Alle variantene gir ca 4 dl smoothie.

Dipp til grønnsaker



Yoghurt- og ostedipp

- 125 g kremost med urter
- 1,5 dl yoghurt naturell
- Røres sammen

Søt chili- dipp

- 1 beger (3 dl) lettrømme/kesam/gresk yoghurt
- 2-3 ss sweet chilisaus (avhengig hvor sterk smak du ønsker)
- Blandes.

Enkel guacamole

- Del en avokado i to og ta ut steinen.
- Mos med gaffel og tilsett et lite fedd hvitløk
- ½ ss sitronsaft
- litt salt
- 1 ss lettrømme/kesam (kan droppes).
- Du kan bruke stavmikser for å få en glattere røre.



Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no



Så mye frukt og grønt kan du spise i stedet for 100 gram sjokolade eller potetgull. Det smaker godt og kroppen får smart påfyll den trenger.

Begge foto: kostverktøyet.no

Sonne
og aktive
Livinger

En modell for fysisk aktivitet, gode matvaner og trivsel som innføres i barnehager og skoler i Lier.

Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring med fokus på fysisk aktivitet, gode matvaner og trivsel i barnehage og skole. Målet er at barna/elevene blir robuste barn og ungdommer som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer.

Folkehelse og livsmestring danner grunnlaget eller fundamentet for læring, og SAL er en metode som med lokal tilpasning skal styrke skolens fokus på at aktive barn med gode matvaner blir opplagte og friske barn med bedre forutsetninger for å lære.

*Helsefremmende levevaner – et smart valg.
Vi satser på helsefremmende levevaner fordi:*

- Helsefremmende levevaner gir bedre helse og forebygger helseplager. Helseplager kan resultere i frafall fra videre utdanning.
- Barnehage og skole er en unik arena for folkehelsetiltak. Man når alle i aldersgruppen og gir gode vaner for resten av livet.

**Aktive
barn med gode
matvaner blir
opplagte og friske
barn med bedre
forutsetninger
for å lære.**

LIER FRISKLVSSENTRAL

Samarbeidspartnere:

Helgerud Gård

den lokale bonden

