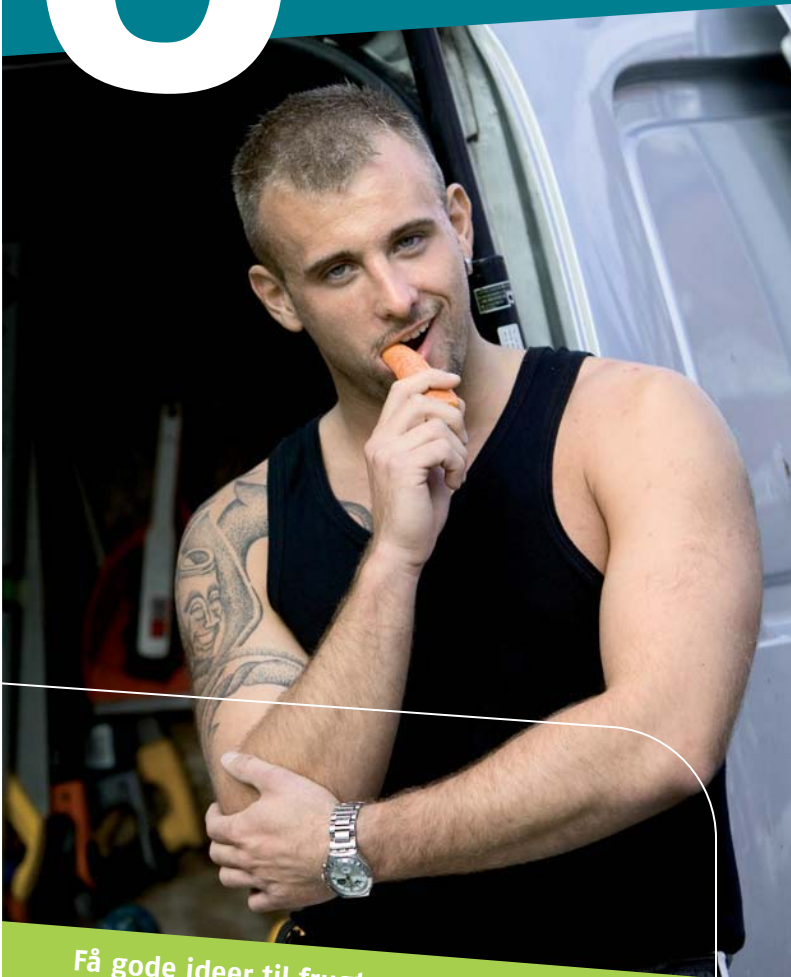


6 OM DAGEN

- også når du flytter hjemmefra



Få gode ideer til frugt og grønt
- morgen, middag, aften og ind i mellem



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarerstyrelsen

Et af de 8 kostråd:



ALLE FRUGTER OG GRØNSAGER TÆLLER MED I 6 OM DAGEN

- Rå, bagt, kogt eller stegt i gryderetter, i supper eller på pizza. Også fra dåse eller dybfrost.
- Bælgfrugter fx tørrede bønner og kikærter.
- Et glas juice (uden tilsat sukker) tæller kun som 1 uanset hvor meget, du drikker.
- Kartoffler tæller ikke med i '6 om dagen', fordi de er tilbehør ligesom ris, pasta og brød. Men kartofler indeholder gode c-vitaminer, mineraler og kostfibre.

LÆS MERE OM DE 8 KOSTRÅD
PÅ WWW.ALTOMKOST.DK

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.

1 = 100 GRAM =

- 1 stor tomat, stor gulerod, stort løg eller peberfrugt.
- 1/4 agurk eller blomkål.
- 1 1/2 dl bønner eller ærter.
- 3 dl snittet rødkål, hvidkål eller grønkål.
- 1/5 icebergsalathoved.

- 1 æble, pære, appelsin, banan eller fersken.
- 1 stor båd melon eller en håndfuld vindruer.
- 1 lille glas frugtjuice uden tilsat sukker.
- 1-2 blommer, klementiner eller kiwi.
- 1 1/2 dl friske eller frosne bær.
- 1/2 dl tørret frugt uden tilsat sukker og olie – eller usaltede nødder.

Sådan får du 6 – brug hele dagen



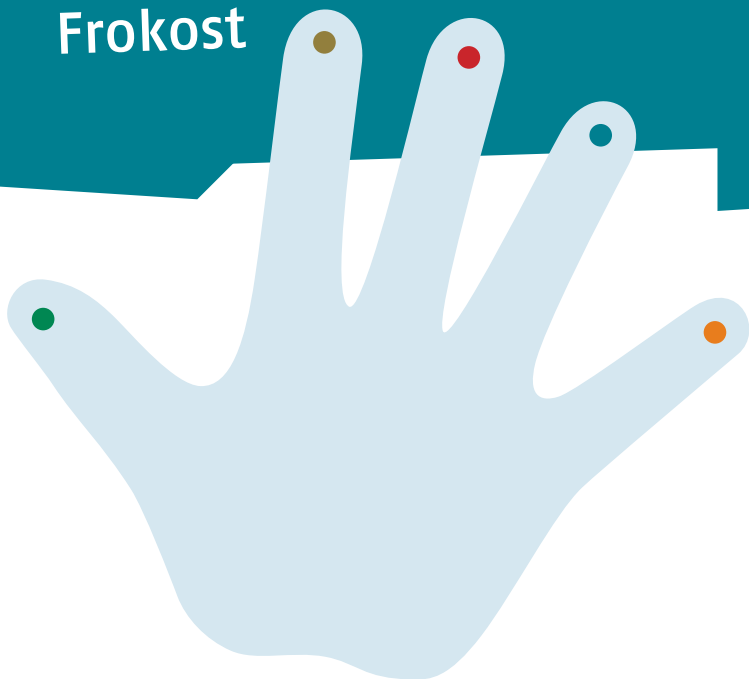
MORGENMAD

- Drys bananstykker, rosiner, pære i tern eller jordbær på havregryn, cornflakes eller yoghurt.
- Udskåret frugt af melon, appelsin og æble.
- Snup en frugt med i farten på vej ud af døren.

Eksempel:

Morgen	1	Yoghurt naturel med drys, en lille håndfuld rosiner og 1/2 banan
Formiddag	1	Æble
Frokost	1	Rugbrød med <ul style="list-style-type: none">• fiskefrikadelle og agurk• skinke og gul peber• æg og 1/2 tomat
Eftermiddag	1	Gulerod
Aften	2	Hakkebøf med løg, grønne bønner og kartofler. Appelsin til dessert

Frokost



GI' MADPAKKEN EN HÅND

- 👉 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 👉 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 👉 Pålæg – kød, ost eller æg
- 👉 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 👉 Frugt – det friske og søde

TIPS TIL GRØN FROKOST

- Rugbrød med fx kartoffel og purløg. Æg og tomat.
- Pitabrød, sandwich eller wrap med fyld af grønsager.
- Grønne rester fra aftensmaden som pålæg eller salat.
- Råkostsalat eller kolde kogte/bagte grønsager.
- Færdig-mix-salater eller snack-gulerødder i poser.

TIPS TIL FASTFOOD

- Spar på osten på pizzaen og friturestegt mad.
- Sluk tørsten i vand og drop sodavanden.
- Køb mindre portioner og spis salat til.
- Spis ikke fastfood for ofte – maks. 1-2 gange om måneden.

Aftensmad



BRUG Y-TALLERKNEN, NÅR DU ØSER OP

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs.
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta.
- 2/5 grønsager, gerne 2 forskellige slags – og/eller frugt efter maden.

TIPS TIL KOGTE, STEGTE OG RÅ GRØNSAGER

- Brug dobbelt så meget grønt som kød i gryderetter. Riv gulerødder, persillerod og andre rodfrugter i kødsovsen.
- Bland grønsager i fx frikadeller, lasagne og på pizza.
- Det er lettere at spise mange grønsager, når de er stegte, bagte eller kogte, end hvis de er rå.
- Brug frosne grønsager – i wok- og gryderetter.
- Brug rodfrugter i kartoffelmosen og blend purerede grønsagssupper.

Når du dyrker sport



- Gå ikke sulten til træning – spis et større måltid 2-4 timer før og et lille ca. 1 time før.
- Drik vand og spar på de tomme kalorier fra sodavand, slik og kager.
- Drop sportsdrik, proteintilskud og energibarrer. Spis i stedet fx en banan og en grovbolle for at få kulhydrater. Proteiner får du naturligt fra især kød, fisk, æg, mælk og tørrede bønner.
- Spis frugt i pauser mellem træning og kamp.
- Spis efter de 8 kostråd – med sunde måltider fordelt over hele dagen. Se www.altomkost.dk.

Grøn hygge



Lav en tallerken med udskåret frugt og grønt, når lækkersulten melder sig på arbejdet, i skolen eller hjemme foran computeren eller tv'et – et godt alternativ til slik, chips og kiks.

TIPS TIL GRØN SNACK

- Stave af gulerod, agurk og peberfrugt. Blomkåls buketter, cherrytomater, sukkerærter, friske grønne asparges og radiser.
- Udskåret æble, pære og appelsin. Blommer, kirsebær, melonskiver og stenfrie vindruer.
- En smule tørret frugt og nødder.

DIP TIL GRØNSAGER

Lav en dip af ymer blandet med fx chilisovs, ketchup, moset avocado eller klippet purløg. Smag til med salt og peber.

FRUGT-SMOOTHIE

Blend 100 gram friske bær fx jordbær eller hindbær med 1 appelsin og ½ banan. Og knus evt. isterninger i og lidt mælk eller yoghurt.

Start en madklub



Måske er det en ide at starte en hygge-madklub med vennerne. Når du laver mad til flere, er det sjovere at gøre noget ud af at prøve nye retter.

FRISK OG FIT MED FRUGT OG GRØNT

- Gør det lettere at holde vægten – mætter godt med få kalorier.
- Indeholder vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer, som ikke kan erstattes af kosttilskud og vitaminpiller.

ER DU SMÅSULTEN?
SNUP EN GULEROD
ELLER PÆRE
– OG MÅSKE EN RUGBRØDSMAD

© Fødevarestyrelsen • 1. udgave • 1. oplag • Januar 2007 • Oplag 200.000
Design: Essensen.com • Design af Kostkompas: Bysted A/S • Tryk: Schultz
Grafisk • Fotograf: Lars Bahl • Genbestilling kan ske via www.fvst.dk/publikationer • Bestillingsnummer: 2006209



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

www.altomkost.dk



www.6omdagen.dk