

Grönsaker, frukt och bär

Ät mycket grönsaker, frukt och bär, minst 500 gram om dagen men gärna mer!

Ekologiskt och svenskt är bra för miljön.

Hitta ditt sätt – tips för att få det att funka

500 gram är till exempel fem knytnävsstora portioner om dagen. Om det känns mycket kan du börja med något litet, som känns enkelt. Även lite mer grönsaker, frukt och bär är bra för hälsan!

Fem om dagen

Låt grönsaker, frukt eller bär vara en del av alla dagens måltider – frukost, lunch och middag. Det kan vara grönsaker på mackan och bär i yoghurten till frukost. Lägg till en morot vid lunchen eller ha frysta ärter i matlådan så värms de när du värmer lådan. Bygg ut middagens köttfärssås med lite rivna morötter, vitkål eller röda linser. Och ät gärna ett par frukter till mellanmål.

Frysta grönsaker och bär är också nyttiga

Ha gärna frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska och håller längre. Du kan frysa in sommarens bär och använda i smoothies, yoghurt eller på gröten.

Välj med omsorg

Vissa grönsaker, frukter och bär tål inte att lagras så länge. Passa på att äta dem när det är säsong, då är de både godast och billigast. Rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, lök, äpplen, jordgubbar och blåbär är bra alternativ som kan odlas i Sverige. Visste du att bönder i Sverige använder mindre växtskyddsmedel än i många andra länder? Därför är svenska frukter och grönsaker ett bra val för miljön. Det är också bra att det produceras mat i Sverige, genom att välja svenskt kan du bidra till det.

Grönsaker på många olika sätt

Koka, woka, råriv, ugnsrosta, grilla eller gör puré av grönsakerna. Det finns mängder med tillagningssätt och möjligheter som du kan testa.

Mixa frukt, bär och grönsaker

Att mixa frukt, bär eller grönsaker är ett sätt att äta nyttigheterna utan att gå miste om fibrerna. Det kan vara en smoothie på sommarens bär eller mixade, rostade grönsaker som soppa.

För hälsan

Grönsaker, rotfrukter, frukter och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. De olika färgerna kommer från skyddande ämnen. Därför är det bra för hälsan att äta färgglatt och att välja olika sorter.

Många grönsaker och frukter är rika på fibrer, som har olika positiva effekter i kroppen. Fibrer mättar bra och håller magen i gång.

Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer. Det är bra att äta minst 500 gram om dagen, gärna mer. Men även en liten ökning är bra för hälsan, särskilt för den som äter väldigt lite grönt.

Vad ingår i mängden 500 gram?

Alla bär och frukter räknas in, men inte fruktjuice. Grönsaker och rotfrukter räknas också in, men däremot inte baljväxter som bönor, ärter och linser. Det beror på att bönor, ärter och linser behöver få sin egen plats – vårt råd är att äta bönor, ärter och linser ofta, gärna varje dag. Läs mer om det på länken nedan. Potatis ingår inte heller i mängden 500 gram men är också bra mat.

[Bönor, ärter och linser \(länk till ny kommande webbttext\)](#)

Andra perspektiv som kan påverka dina val

Det är inte bara för hälsan som det är bra att äta mycket grönt, utan även för miljön. Grova grönsaker, som rotfrukter, broccoli, kål och lök, är extra miljösmarta val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras längre. Miljömärkningar, till exempel ekologiskt, gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats med miljöhänsyn.

Även svenska frukter och grönsaker är ett bra val för miljön. Sverige är ett av de länder i Europa där det används minst bekämpningsmedel i odlingen. Klimatcertifierad frukt och grönt bidrar till lägre klimatpåverkan. Att välja svenskt bidrar också till svensk matproduktion och en levande landsbygd.