

# 5 OM DAGEN

– et pluss for familien



ÖFG

OPPLYSNINGSKONTORET  
FOR FRUKT OG GRÖNT

[WWW.FRUKT.NO](http://WWW.FRUKT.NO)

# HVA ER 5 OM DAGEN?

5 om dagen er et av de viktigste kostrådene fra helsemyndighetene. 5 om dagen er anbefalt fordi forskning viser at frukt, bær og grønnsaker er et pluss for helsen vår. 5 om dagen handler om å fargelegge maten med frukt, bær og grønnsaker. Halvparten bør være frukt og bær og halvparten grønnsaker. For å gjøre det enkelt sier vi at én porsjon tilsvarer din egen håndfull.

## NYHETSBREV

med oppskrifter,  
tips og inspirasjon

Ønsker du et nyhetsbrev til hele familien med inspirasjon til alle dagens måltider?

Send oss en mail til [5omdagen@frukt.no](mailto:5omdagen@frukt.no) og merk mailen: Nyhetsbrev til familien



## 5 om dagen - tips:

- Vi spiser dobbelt så mye når frukt og grønt serveres oppkuttet.
- Avslutt dagen med en smoothie; i en smoothie kan du blande inn både frukt, bær og grønnsaker. Prøv gulrot og jordbær. Kjempegodt.
- Tre frukt, bær og grønnsaker på en grillpinne, - alltid populært.
- Spis frukt og grønnsaker som mellommåltid, så holder du kroppen i gang.

# WWW.FRUKT.NO

På **frukt.no** finner du oppskrifter og inspirasjon både til frokost, matpakker, middag og kvelds. Vi har oppskrifter til alle dagens måltider. Her er det også mange gode oppskrifter på smoothie, kaker, fruktsalater og is når dere skal kose dere **litt ekstra.**



## FØLG OSS PÅ:

[www.twitter.com/frukt\\_no](https://www.twitter.com/frukt_no)

[www.facebook.com/frukt.no](https://www.facebook.com/frukt.no)

[www.instagram.com/frukt.no](https://www.instagram.com/frukt.no)

[www.youtube.com/frukt.no](https://www.youtube.com/frukt.no)

## 5 OM DAGEN-TIPS

[www.facebook.com/Somdagen](https://www.facebook.com/Somdagen)

[www.instagram.com/Somdagen](https://www.instagram.com/Somdagen)

PIZZASNURRER



EPLEMUFFINS



PØLSEFEST



Søk på  
[www.frukt.no](http://www.frukt.no)

SQUASH- OG GULROT-  
SPAGETTI



SMOOTHIE



MATPAKKESPYD



BÆR



POTETER





# MATPAKKETIPS



## GROVE PIZZASNURRER

er populært i matboksen. Husk noen cherrytomater og noen staver av agurk, så blir matpakken komplett.

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.



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

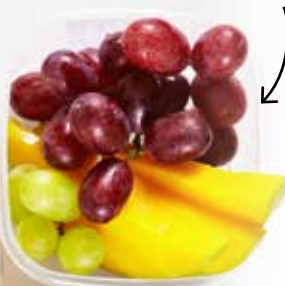
# SETT FARGE PÅ MATPAKKEN med frukt, bær og grønnsaker.

Her er noen tips til hva du kan bruke:

**Gulrot og  
sukkererter**



**Mango og druer**



**Gul paprika,  
reddik og  
blomkål**



**Bær**



**Vannmelon**



**Kiwi og  
appelsin**



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



**GROVE VAFLER**  
er et godt  
alternativ til  
brødskeer i  
matpakken.



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



**LAG EN  
PASTASALAT** med  
de grønnsakene du  
liker best.



**OPPSKRIFTENE  
FINNER DU PÅ  
[WWW.FRUKT.NO](http://WWW.FRUKT.NO)**



# 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.

- 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.



Husk ventesnacks til pannekakene.

Fargene ligger i tilbehøret:

Agurksalat

Råkostsalat

Revet gulrot

Grønnsaker  
i folie

Spinatstuing  
med sukkerterter

# Pølser til middag i dag?

Topping kan være så mye mer enn ketsjup



## Pastasaus

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







Se filmen  
«Slik lager du  
enkel potetmos»  
på [www.frukt.no](http://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

# SUPPER



Å lage din egen hjemmelagde suppe er enklere enn du tror. Og veldig godt! Har du noen grønnsaker, buljong og vann så kommer du langt. «Kutt - kok - mos» - og vips; ferdig suppe til middag eller til kvelds.

**Oppskriftene finner du på [WWW.FRUKT.NO](http://WWW.FRUKT.NO)**

## TIPS:

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

Blomkålsuppe



Brokkolisuppe



## Oppskrift 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 suppene:

- Brokkolisuppe
- Blomkålsuppe
- Tomatsuppe



### Tomatsuppe







## Frukt og grønt er et + for skoledagen

Frukt og grønt, sammen med melk og matpakke, er viktig for å sikre energi gjennom en lang skoledag. I tillegg er det mange foreldre som vektlegger at Skolefrukt bidrar til å etablere gode vaner, er en kilde til vitaminer og mineraler og at Skolefrukt er godt å spise i løpet av skoledagen.

Alle norske grunnskoler kan delta i abonnementsordningen Skolefrukt. I tråd med Helsedirektoratets kostråd, er formålet med abonnementsordningen Skolefrukt å stimulere til økt inntak av frukt og grønt blant grunnskoleelever.

Skolefrukt er en del av helsemyndighetenes satsning på kosthold og er et verktøy for å oppfylle deler av myndighetenes anbefalinger for mat og måltider i skolen.

Tilgjengelighet er den viktigste faktoren for å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker. Elever som deltar i Skolefrukt spiser mer frukt gjennom hele dagen enn elever som ikke deltar i Skolefruktordningen.

Har du ikke fått tilbudet? Les mer om skolefruktordningen på Skolefrukt.no og ta kontakt med FAU på din skole.

**FØLG OSS PÅ:**

[www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no)

[www.facebook.com/skolefruktno](http://www.facebook.com/skolefruktno)

[www.instagram.com/skolefruktno](https://www.instagram.com/skolefruktno)

Twitter: @skolefrukt