

DE SVENSKA KOSTRÅDEN

Mer GRÖNT OCH FRUKT

Ät mycket grönsaker, frukt och bär! Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.

HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

DET SKÖNA GRÖNA

Låt grönsakerna ta plats och bygg upp måltiden utifrån dem! Gör vackra sallader med färgglada grönsaker, rotfrukter och bönor. Strö gärna över lite nötter eller frön. Tänk grönt även när du äter ute eller köper färdigmat.

TÄNK ISKALLT

Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska och ligger inte och skrupnlar i kylan. Frys in sommarens bär till vinterns gröt eller yoghurt!

VARIERA MERA

Koka, woka, råriv, ugnsrosta, grilla, panera och puréa. Det finns mängder med tillagningssätt och möjligheter!

MAXAT MIXAT

Smoothies av grönsaker, frukt eller bär är ett sätt att äta eller dricka nyttigheterna utan att gå miste om fibrerna.

UPPTÄCK BALJVÄXTER

Gör hummus, falafel, bönburgare, chili con carne, soppor eller grytor av bönor, kikärtor eller linser. Du smaksätter enkelt med vitlök, lime, chili, curry eller örtekryddor.

NJUT I SÄSONG

Vissa grönsaker, frukter och bär tål inte att lagras så länge. Passa på att äta dem när det är säsong. Då är de godast, billigast och miljösartast.



FÄRGGLATT ÄR NYTTIGT

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. De olika färgerna kommer från skyddande ämnen. Därför är det inte bara vackert utan också bra för hälsan att äta färgglatt.

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

Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer. Det är bra att äta minst 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men även en liten ökning är bra för hälsan. Potatis ingår inte i mängden 500 gram men är bra mat ändå.

LITEN MILJÖPÅVERKAN

Grova grönsaker är ett miljösart val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras längre. Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats miljösart. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas och klimatcertifiering bidrar till minskad klimatpåverkan.

Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol