
Frukt gör dig glad

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN



Definition

I bildspelet används begreppet ”frukt och grönsaker”.
I det inkluderas även bär och rotfrukter, men potatis
är undantaget.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Varför viktigt med frukt & grönsaker?

- Skyddande effekt mot cancersjukdomar, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, höga LDL-nivåer och typ 2-diabetes.
- Skydd mot förtidig död.
- Förebygger övervikt.
- Bidrar till en balanserad och hälsofrämjande kost.
- Främjar järnabsorbktion genom C-vitamin.
- Ökar intaget av näringsämnet folat.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Exempel på näringstäthet:

Rekommenderat dagligt intag

Energi 2%

A-vit retinolekv

B₁ tiamin

B₂ riboflavin

B₃ niacinekv

B₆

C-vit

E-vit tokoferol

Magnesium

Kalium

Fiber



En apelsin "tar" 2% av ditt totala matintag under en dag...

... men bidrar med mycket vitaminer och mineraler till ditt dagliga näringsbehov.

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Exempel på näringstäthet:



	Rekommenderat dagligt intag	
<u>Energi</u>	2%	1%
A-vit retinolekv	1%	
B ₁ tiamin	9%	
B ₂ riboflavin	4%	
B ₃ niacinekv	3%	
B ₆	6%	
C-vit	88%	
E-vit tokoferol	9%	
Magnesium	4%	
Kalium	6%	
Fiber	7%	



Lägger du till en morot "tar" den 1% av all den energi du kan äta under en dag. Moroten ger tillbaka massor vitaminer och mineraler till ditt näringsbehov.

Sammanlagt "ger" apelsinen och moroten mer till ditt näringsbehov än den "tar" av den mängd energi du kan äta under en dag.

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Näringstäthet kontra energitäthet

Frukt och grönsaker är näringstäta.

Motsatsen är till exempel godis som är energität, dvs mycket energi men lite/inga vitaminer och mineraler.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Rekommendation frukt och grönsaker

Barn ½-3 år varje dag, gärna vid varje måltid

Barn 4-10 år 400 g frukt & grönsaker/dag

Barn >10 år 500 g frukt & grönsaker/dag

Vuxna 500 g frukt & grönsaker/dag



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Fördelning mellan frukt och grönsaker

Hälften frukt och bär, hälften grönsaker.

Av grönsakerna ska hälften vara "grova" ex vitkål, rotfrukter, broccoli.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

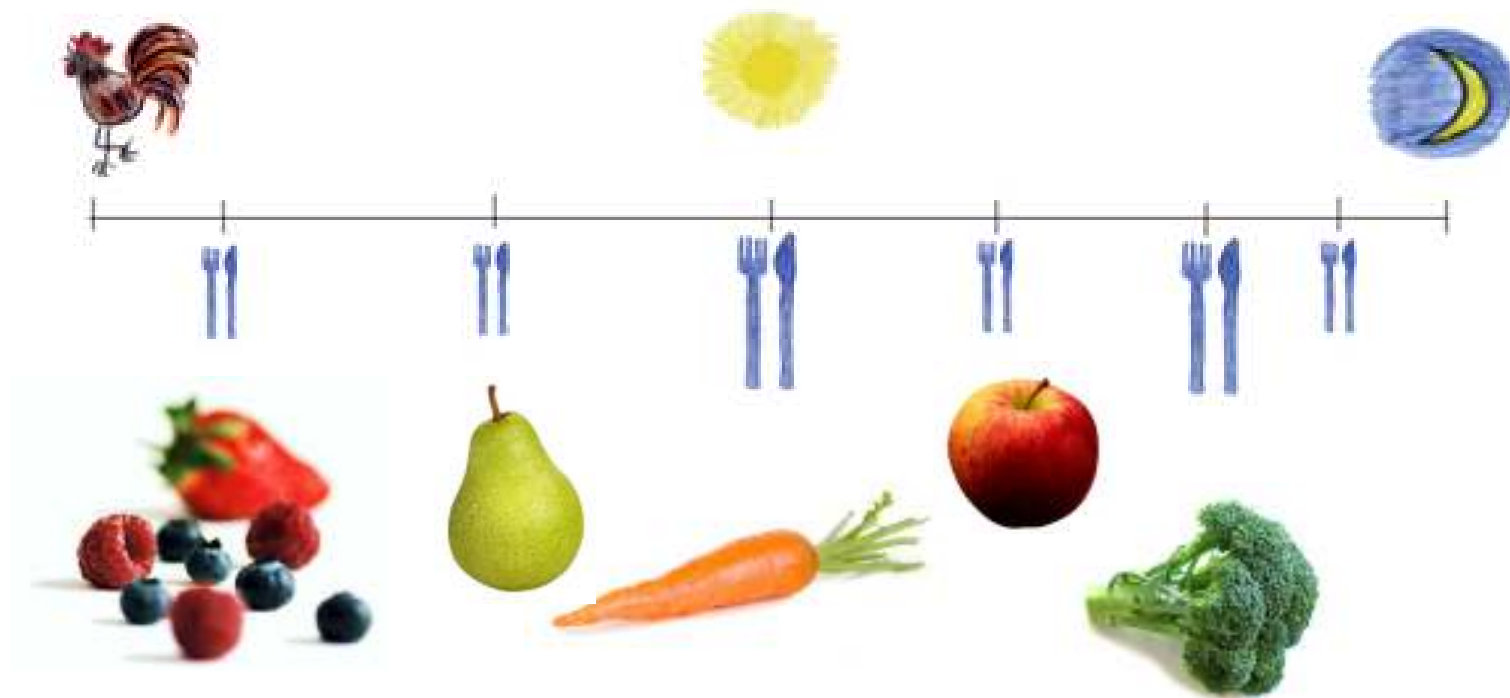
Hur får man till det?

Ett sätt är att tänka
”5 om dagen”.



"5 a day" glove storybook från Top That
FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Hur får man till 5 om dagen?



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Juice

Juice kan räknas som **en** av frukterna, men rekommendera **max 1 dl per dag**.

Juice är ingen måltidsdryck. Se juice som en frukostkomponent. Drick gärna ur små glas.

Rekommendera hellre frukt istället, eftersom det är mindre risk att överkonsumera.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Hur mycket äter vi av frukt och grönsaker?

4-,8-, och 11-åringen äter i snitt ca 200 g/dag.

10 % av barnen uppfyller rekommendationen.

Vuxna äter ca 325 g/dag. 17 % av vuxna uppfyller rekommendationen.

Kvinnor är äter mer frukt och grönsaker (21 %) än män (13 %).



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Vad påverkar barns frukt- och grönsaksintag?

- Föräldrars konsumtion
- Att barn tidigt får smaka på frukt och grönsaker
- Att frukt och grönsaker finns hemma
- Att barnen själva kan ta en frukt
- Ålder, kön och socioekonomi
- Välj de frukter och grönsaker som är billiga
- Traditioner – serveras alltid grönsaker till maten eller frukt till mellanmål?



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

”5 om dagen” är dyrt men värdefullt

- Det är dyrare att äta hälsosamt eftersom näringstätta livsmedel är kostar mer, t ex. mjölk kontra läsk. Men det är mer värdefullt att satsa pengar på livsmedel som är näringstätta jämfört med t ex. godis som är energität.
- Välj frukter och grönsaker efter säsong.
- Frysta grönsaker är ett bra alternativ.
- Ät sällan gurka, isbergssallad och tomat. De är både dyra och inte så näringsrika.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Godis gör dig grinig

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN



Konsumtion av godis

År 2011: 267 gram godis och choklad/vecka
13,9 kg / år
55% sockerkonfektyr 45% choklad



Delfi - marknadsinformation för dagligvarubranschen, 2012

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Utrymmesmat

Ett samlingsnamn på livsmedel som innehåller mycket energi samt fett och/eller socker, men lite av andra näringsämnen.

Förutsatt att man äter en sund kost finns det enligt de Svenska näringsrekommendationerna plats för utrymmesmat, exempelvis max 8 energiprocent per dag för en 6-åring.

Utrymmesmat är inget vi behöver.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Exempel på utrymmesmat



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN



Enligt Livsmedelsverkets senaste kostundersökning får barn i ålder 4, 8 och 11 år hela 25% av energin från så kallad "utrymmesmat".

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Utrymmet är litet

Vuxna kan äta 10 energiprocent utrymmesmat, men äter 15 energiprocent.

Barn har mindre utrymme då de behöver mer näringstät mat för att växa och utvecklas. Ju yngre barn desto mindre procentuell del kan användas till utrymmesmat.

Eftersom små barn har små portioner och mindre utrymme blir det väldigt lite. Därför är det lätt att barn överskrider gränsen.

Riksmaten 2010-2011

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN



Utrymmesmat: barn 6 år

Maximalt
under en
vecka.



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Utrymmesmat: barn 2 år

Maximalt under en vecka:



En kula glass och en hembakt kanelbulle.

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Kom ihåg!

- Ät frukt och grönsaker; 5 om dagen
- Gör frukt och grönsaker lättillgängliga och utrymmesmaten svårtillgänglig
- Minimera utrymmesmaten
- Tänk lördagsgodis
- Servera bra mellanmål
- Undvik småätande
- Borsta tänderna



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN
