



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Grænmeti og ávextir

Verkefnabók 2



Rannsóknastofa í næringarfræði
Háskóli Íslands og Landspítali
2012 Þriðja prentun
ISBN 978-9979-9905-1-2



Nafn: _____

Grænmeti og ávextir fimm sinnum á dag

Ráðlagt er að borða að minnsta kosti 500 g eða ½ kíló af grænmeti og ávöxtum á dag, þar af a.m.k. 200 g af grænmeti og a.m.k. 200 g af ávöxtum. Börn á aldrinum 6-10 ára þurfa aðeins minni skammta. Markmiðið ætti að nást með því að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag.

Grænmeti og ávextir innihalda ógrynni af efnum sem við þurfum á að halda. Þetta eru trefjar, vítamín, steinefni, andoxunarefni og fleiri holl efni. Við fáum mismunandi efni úr mismunandi grænmeti og ávöxtum. Því er mikilvægt að borða a.m.k. nokkrar gerðir af grænmeti og ávöxtum.

1. verkefni

Hvað heldur þú að eftirtalið grænmeti sé þungt?

Gulrót _____g

Gúrka _____g

Hvítkálshaus _____g

Hvað heldur þú að eftirtaldir ávextir séu þungir?

Epli _____g

Melóna _____g

Vínber _____g

Matardiskurinn

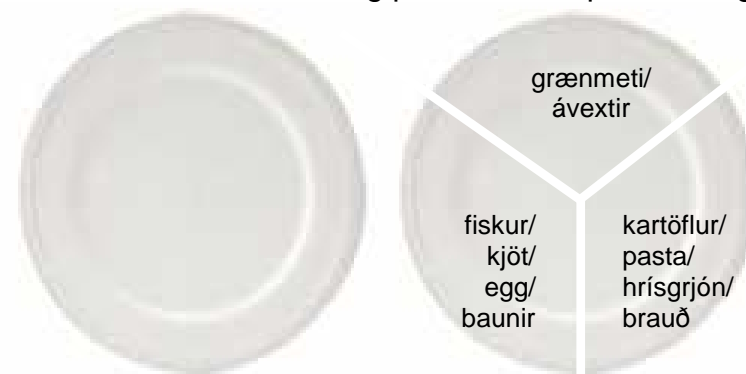
Það skiptir máli hversu mikið pláss grænmetið fær á disknum í hádegismatnum og kvöldmatnum.

- ☺ Grænmeti og/eða ávextir eiga að fá gott pláss á disknum (1/3 af disknum).
- ☺ Kartöflur, pasta, hrísgrjón og/eða brauð eiga að fá 1/3 af disknum.
- ☺ Fiskur, kjöt, egg og/eða baunir, t.d. kjúklingabaunir eða linsubaunir, eiga að fá 1/3 af disknum.

Það getur verið gott að byrja á að raða grænmetinu á diskinn til að það fái örugglega nægt pláss.

5. verkefni

Teiknaðu inn á diskinn hvernig þú skammtar þér vanalega.



Mikilvægt er að borða reglulega

Við þurfum mat til þess að lifa og vaxa og til að geta hugsað, talað, gengið, hlaupið og leikið okkur. Eftir því sem við hreyfum okkur meira, því meiri orku þurfum við. Okkur líður betur og við eigum auðveldara með að einbeita okkur og læra nýja hluti þegar við borðum reglulega.



4. verkefni

Á hvaða tíma borðar þú venjulega? Teiknaðu hring á tímalínuna fyrir hvert skipti sem þú borðaðir í gær.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

2. verkefni

Hvernig getur þú náð að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag? Skrifaðu hér fyrir neðan hugmyndir að því hvað þú myndir vilja borða af grænmeti og ávöxtum. Mundu að velja fjölbreytt.

Morgunmatur: _____

Nesti: _____

Hádegismatur: _____

Síðdegi: _____

Kvöldmatur: _____

Kvöldhressing: _____



3. verkefni (heimaverkefni)

Hversu mikið borðar þú af grænmeti og ávöxtum? Merktu við eina stjörnu í hvert skipti sem þú borðar grænmeti eða ávexti.

	<i>Mánudagur</i>	<i>Þriðjudagur</i>	<i>Miðvikudagur</i>	<i>Fimmtudagur</i>	<i>Föstudagur</i>	<i>Laugardagur</i>	<i>Sunnudagur</i>
<i>Morgunmatur</i>							
<i>Morgunhressing/ Nesti</i>							
<i>Hádegismatur</i>							
<i>Síðdegishressing</i>							
<i>Kvöldmatur</i>							
<i>Kvöldhressing</i>							
<i>Stjörnur</i>	