

Aktivitetsark 1



Har dere alltid grønnsaker til middag?

For nordmenn er middagen grønnsaksmåltid nummer 1, så kanskje er det lettest å starte med å passe på at det alltid er grønnsaker nok til dette måltidet?

Bruk Middagsplanleggeren på baksiden til å finne ut hvordan dere enklest mulig kan øke grønnsakstilbudet til middagen hos dere. Dere kan bruke både rå, bakte, kokte eller wokkede grønnsaker til middag. Visste du at frosne grønnsaksblandinger er minst like næringsrike som de ferske grønnsakene?



Illustrasjon: ndla.no

**Husk «Tallerkenmodellen»
når dere forsyner dere!**

- 1/3 grønnsaker
- 1/3 magert kjøtt, fisk eller egg
- 1/3 poteter, ris, pasta eller brød

Salat passer til alt!

Hva med å la barna blande sin egen salat? Sett ingrediensene frem i skåler og la de velge selv.

Her er en oppskrift på **gresk salat** som passer til det meste. Fremgangsmåte finner du på www.frukt.no.

- Ingredienser til 4 porsjoner:
- 4 stk tomater i skiver
 - 1 stk rødløk i ringer eller båter
 - 1 stk slangeagurk i skiver
 - 20 stk sorte oliven
 - 200 g fetaost i terninger
 - 1 ss hakket frisk timian
 - 2 ss olivenolje
 - 1 ss grovt havsalt
 - Saften av ½ stk sitron



Foto: Frukt.no

Del dine salatoppskrifter med oss på vår Facebook gruppe *BRA-studien!*

Middagsplanlegger

Skriv opp hva dere skal ha eller har hatt til middag og tenk på hvor mye og hvilke grønnsaker dere vanligvis har til disse rettene - ser dere muligheter for å øke? Hva med en fast suppe eller vegetardag?

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
uke 1							
uke 2							
uke 3							
uke 4							

Opplysningskontoret for frukt og grønt ønsker å inspirere og motivere til økt forbruk av frukt og grønt.
Vi ønsker å spre kunnskap og matglede gjennom www.frukt.no.

På frukt.no finner du over 2000 oppskrifter, 100 filmer og et stort leksikon med informasjon om 340 frukter, bær, grønnsaker og nøtter.

www.frukt.no