

Under den kommande veckan fokuserar vi i skolan på att öka vårt intag av frukt, bär och grönsaker eftersom dessa främjar hälsan. Barn och unga som får i sig tillräckligt med grönt orkar bättre i vardagen och har mer energi till att göra läxor, vara aktiva på fritiden och att vara på gott humör.

Vi deltar i Gimme5-smakskolan, vars syfte är att förbättra inställningen till frukt, bär och grönsaker och utveckla större mod att testa nytt. Vi vill skapa nyfikenhet och en positiv inställning till frukt och grönt. Målet är att barn vågar smaka på nya frukter, bär och grönsaker och äta större mängder och mer varierat.

Hur mycket per dag?

Gimme5 kommer från engelskans *"ge mig fem"* och syftar på antalet rekommenderade portioner frukt och grönt. Barn och unga rekommenderas äta fem nävar frukt och grönt om dagen.

Alla grönsaker, frukter och bär som barnet har ätit under dagens lopp räknas med och skrivs in i loggen som antal nävar. Också de grönsaker som funnits i maten, såsom grönsakerna i soppan, räknas med under kampanjen. Potatis räknas däremot inte med som en portion och inte heller juice.

Under kampanjveckan får barnet med hjälp av sina föräldrar fylla i antalet nävar i loggen. Ni kan fylla i det i pappersform eller i pdf:en som skickats till er.

Tips att prova på hemma

- **Visa exempel**

Vi vill gärna att du som förälder visar exempel för barnet. De flesta barn smakar gärna och det är viktigt att föräldrar visar intresse för vad barn gör och vad de lärt sig. Låt barnet vara inspiratör hemma och låt hen också utmana dig som vuxen till att prova nya smaker.

- **Ha grönsaker och frukter framme**

Barn äter ofta mera frukt, bär och grönsaker ifall det finns framme och uppskuret på ett tilltalande sätt.

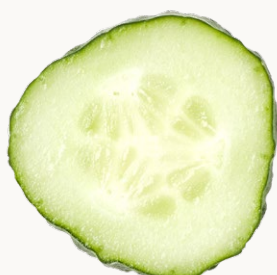
- **Butiksbesök**

Låt barnet själv bestämma vilken frukt eller grönsak hen vill smaka på.

- **Låt barnen delta i matlagningen**

Barn kan mera än man tror. Låt barnet vara med och skära och riva frukt och grönsaker. Våga testa på nya recept!

"Då jag var och handlade med pappa i går sa jag att vi skulle köpa kålrabbi för det tyckte jag var så gott!"



Anpassa enligt er familj

Hur vill ni göra i er familj? Målet är att under dagens fem måltider få i sig fem portioner av frukt, bär och grönsaker.

I vilken vardagssituation har ni goda möjligheter att lägga till frukt, bär och grönsaker? Kan ni exempelvis lägga till frukt vid frukosten och vid kvällsmålet? Familjemedlemmarna kan turas om att välja en grönsak till middagen.

Variera mera!

Smaka på frukter och grönsaker på olika sätt. Prova på dem som hela, i bitar, som stavar, som mynt, rivna, i tärningar, mosade, mixade, kokta, stekta, konserverade och torkade. Tänk även på att olika sorter av exempelvis äpple kan smaka olika, så prova gärna på olika varianter av samma sorts frukt.

Välj enligt säsong så smakar det bäst!

Förverkliga i tanken

Det är lättare att förändra tanke till handling om man kopplar den till någonting återkommande i vardagen, till exempel en rutin eller ett klockslag. Planera förverkligandet så konkret som möjligt, bestäm till exempel att ni alltid tar en frukt eller grönsak till mellanmålet.

Nyttan med frukt och grönt

I frukt och grönt finns vitaminer och antioxidanter som skyddar kroppen och förebygger sjukdomar. Frukter och grönsaker innehåller också fibrer som gör dig mätt och håller blodsockret på jämn nivå.

Välj att äta frukten hel och drick vatten i stället för juice. Juice innehåller inga fibrer och mättar därför dåligt och är precis som andra söta drycker skadligt för tänderna om du dricker mycket.

Alla har rätt till sin egen upplevelse

Vi har alla rätt till vår egen upplevelse vad gäller mat och det finns inget rätt eller fel. Gör det tydligt för barnet att vi får tycka olika när det gäller smak. En viktig regel att komma ihåg är att man kan säga att något inte var i ens smak, i stället för att säga att något smakade äckligt. Hjälプ gärna barnet att hitta ord för att beskriva sin smakupplevelse.

Alla har rätt att låta bli att smaka, och första gången barnet smakar på något vågar hen kanske bara dofta eller sätta maten på tungan. Därefter kan ni stoppa och fortsätta en annan gång.

Barn äter sådant de tycker om och tycker om sådant de är bekanta med. Bekant blir det som serveras ofta. Kom ihåg att ibland behöver vi smaka på samma sak upp till 20 gånger innan smaklöknarna vänjer sig och vi lär oss tycka om smaken.

Mer tips och information

För mer tips och inspiration, se sidorna [folkhalsan.fi/gimme5](https://www.folkhalsan.fi/gimme5) och [folkhalsan.fi/kockapa](https://www.folkhalsan.fi/kockapa). Bekanta er även gärna med Neuvokas perhe och det tvåspråkiga materialet kring livsstilsfrågor i familjen som hittas på www.neuvokasperhe.fi. Neuvokas perhe är en del av Finlands Hjärtförbund rf.

Lycka till och smakliga stunder!

Susanna Strandback

Österbotten

Susanna.strandback@folkhalsan.fi

Sophia Rehn

Nyland

sophia.rehn@folkhalsan.fi

