

# Mere frugt og grønt til alle måltiderne

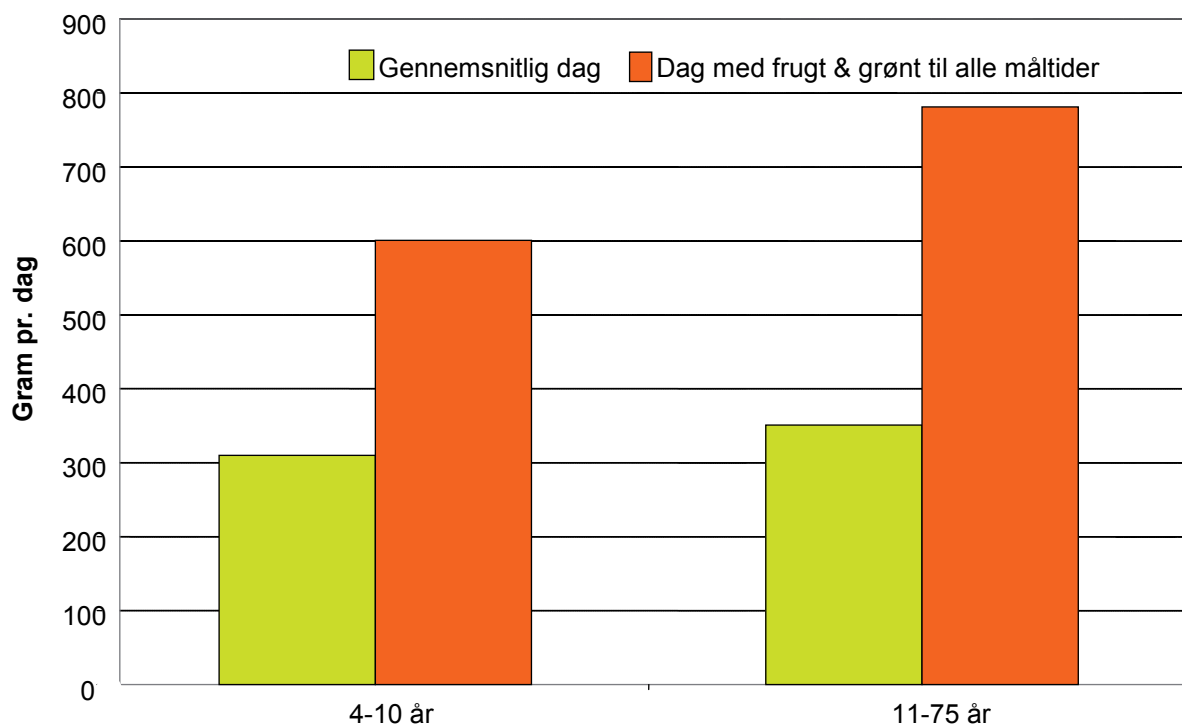
Af Sisse Fagt og Ellen Trolle  
Afdeling for Ernæring  
DTU Fødevareinstituttet

Både børn og voksne spiser mere frugt og grønt end tidligere. Dog spiser 6 ud af 10 børn (4-10 år) mindre end de anbefalede 400 g frugt og grønt om dagen, mens 8 ud af 10 større børn og voksne (11-75 år) spiser mindre end de anbefalede 600 g om dagen. Der kan vælges mange strategier for at spise mere frugt og grønt, og en af dem kan være at spise frugt og grønt til alle dagens måltider.

DTU Fødevareinstituttet har analyseret, om de personer, som spiser frugt og grønt til både morgenmad, frokost, aftenmad og mellemmåltider, spiser mere frugt og grønt end andre. Analyserne er foretaget på data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet i perioden 2000-2006, hvor i alt 990 børn i alderen 4-10 år

og 6.377 i alderen 11-75 år har deltaget. Det er undersøgt, hvor mange der spiser frugt og grønt (ekskl. juice) til alle 3 hovedmåltider og til 3 mellemmåltider en eller flere dage om ugen og sammenlignet med gennemsnittet i alderen 4-10 år og 11-75 år. Andelen, der spiser frugt og grønt til alle måltider en eller flere dage om ugen, udgør ca. 20% af befolkningen, mens kun 3 personer regelmæssigt alle ugens dage spiser frugt og grønt til alle dagens måltider.

Som forventet viser analyserne, at på de dage, hvor børn og de 11-75 årige spiser frugt og grønt til alle måltider, spiser de markant mere frugt og grønt end på en gennemsnitlig dag (figur 1).



Figur 1. Dagligt indtag af frugt og grønt (ekskl. juice) blandt 4-10 og 11-75 årige på en gennemsnitlig dag og en dag med frugt og grønt til alle måltider.

Børn på 4-10 år, der spiser frugt og grønt til alle måltider, får således dobbelt så meget på disse dage som på en gennemsnitlig dag. Det samme er tilfældet blandt de 11-75 årige, hvor de på dage med frugt og grønt til alle måltider spiser mere end dobbelt så meget frugt og grønt som på en gennemsnitlig dag.

Resultaterne tyder på, at det er en god strategi at vænne sig til at spise frugt og grønt til alle dagens måltider for at nå op på de anbefalede mængder af frugt og grønt. Men samtidig er der stort set ingen, der har disse vaner. For eksempel er det ikke en udbredt vane i Danmark at spise frugt og grønt til morgenmad. Derfor kunne en anden strategi være at spise meget frugt og grønt til hovedmåltiderne, hvor det er naturligt, dvs. frokost og aftensmad, samt mere frugt og grønt til flere af mellemmåltiderne.

Samtidig viser analyserne, at det er karakteristisk for de dage, hvor folk spiser frugt og grønt til alle måltider, at

de især spiser mere frugt end på en gennemsnitlig dag, så fordelingen mellem frugt og grønt er ca. to tredjedele frugt og en tredjedel grøntsager. Det er en uheldig fordeling, hvis målet er at spise ca. halvt af hvert. Den større mængde frugt kommer især fra mellemmåltiderne.

Frugt kan mange opfatte som lettere at spise, for det kan spises som et hurtigt mellemmåltid, da meget frugt ikke kræver tilberedning. Måske kunne mellemmåltiderne være en løftestang til at øge børn og voksnes indtag af frugt og grønt ved at gøre det til en vane at spise grøntsager til hvert mellemmåltid. Disse grøntsager kan laves hjemmefra. Men det ville nok lette forbrugernes valg, hvis der var et stort udvalg af færdigskårne, friske grøntsager tilgængelige i handlen, så forbrugerne let kan få grøntsager til mellemmåltiderne i lighed med at købe et stykke frugt i forbifarten. Analyser af, hvordan forbrugere, der allerede spiser tilstrækkeligt med frugt og grønt, sammensætter deres måltider, vil desuden kunne pege på, hvordan 6 om dagen kan opnås.

### **Kontakt for yderligere information:**

Sisse Fagt, DTU Fødevareinstituttet, tlf. 35 88 74 22

### **Referencer:**

Hallund et al, 2007. Frugt, grøntsager og sundhed. DTU Fødevareinstituttet. [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

