

Mer frukt och grönsaker i din vardag

Bra matvanor och fysisk aktivitet håller dig frisk. Även om mat och rörelse inte är de enda faktorerna som påverkar hur du mår, är det något du har möjlighet att påverka.

Här är fem tips för att få in mer frukt och grönsaker i din vardag:

1. Ät efter säsong – det är oftast mer prisvärt och ofta producerat i Sverige. Glöm inte att det alltid är säsong i frysen!
2. Utmana dig själv att testa något nytt – köp en ny grönsak eller frukt nästa gång du handlar, eller prova att tillaga något på ett nytt sätt!
3. Ät varierat – olika frukter och grönsaker innehåller olika näringsämnen, så det är bra att variera vad du äter.
4. Gör små förändringar i vardagen – lägg till linser i din vanliga köttfärssås eller riv ner någon rotfrukt i lasagnen för att få in grönsaker på ett naturligt sätt.
5. Gör det enkelt att välja frukt och grönsaker – packa ner det i väskan när du ska till jobbet, skolan eller träningen.

