Hem- och konsumentkunskap – Lär om frukt och grönsaker

Vad är frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker är två viktiga grupper av mat som vi äter varje dag. Frukt kommer oftast från blommor och har frön. Exempel på frukt är äpplen, bananer och jordgubbar. Grönsaker kommer från olika delar av växter, som rötter, stjälkar och blad. Morötter, broccoli och spenat är exempel på grönsaker.

Att äta frukt och grönsaker är bra för vår hälsa. De innehåller många vitaminer och mineraler som hjälper oss att må bra. Det är viktigt att vi får i oss tillräckligt med frukt och grönsaker varje dag för att hålla oss friska och starka.

Varför är frukt och grönsaker bra för oss?

Frukt och grönsaker är fulla av näringsämnen. De ger oss energi och gör att vi kan leka och lära oss bättre. Många frukter och grönsaker innehåller också fiber, som är bra för magen. Fiber hjälper oss att smälta maten och håller oss mätta längre.

Dessutom kan frukt och grönsaker hjälpa till att förebygga sjukdomar. Om vi äter mycket frukt och grönsaker kan vi minska risken för att bli sjuka. Det är därför bra att äta en regnbåge av olika färger när vi väljer frukt och grönsaker. Ju fler färger, desto fler näringsämnen får vi i oss!

Hur odlas frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker odlas på gårdar och i trädgårdar. För att odla dem behöver man bra jord, vatten och sol. Många frukter och grönsaker växer bäst när det är varmt och soligt. När man planterar frön i jorden, behöver man ta hand om dem så att de får växa ordentligt.

Det finns också olika sätt att odla. Vissa bönder använder kemikalier för att få sina växter att växa snabbare. Andra använder ekologiska metoder, vilket betyder att de inte använder kemikalier. Ekologiska grönsaker och frukter är ofta dyrare, men många tycker att de smakar bättre.

Olika typer av frukt och grönsaker

Det finns många olika typer av frukt och grönsaker. Frukt kan delas in i bär, citrusfrukter och stenfrukter. Bär som blåbär och hallon är små och söta. Citrusfrukter som apelsiner och citroner är syrliga och friska. Stenfrukter som plommon och körsbär har en hård kärna inuti.

Grönsaker kan också delas in i olika grupper. Rotfrukter som morötter och rödbetor växer under jorden. Bladgrönsaker som sallad och spenat växer ovanför jorden. Kålväxter som broccoli och blomkål är också populära grönsaker. Varje typ har sin egen smak och sina egna näringsämnen.

Hur kan vi äta mer frukt och grönsaker?

Det finns många sätt att få in mer frukt och grönsaker i vår kost. En enkel idé är att ha frukt som mellanmål. Istället för godis kan man ta en banan eller ett äpple. Man kan också lägga till grönsaker i sina måltider. Till exempel kan man ha sallad med sin pasta eller grönsaker i sin soppa.

Att laga mat med frukt och grönsaker kan vara roligt! Man kan göra smoothies med frukt eller grilla grönsaker som paprika och zucchini. Att göra en färgglad fruktsallad är också ett bra sätt att njuta av olika smaker och texturer.

Diskussionsfrågor

1. Vilken är din favoritfrukt och varför gillar du den?
2. Har du någon gång provat att odla egna grönsaker eller frukter? Hur gick det?
3. Hur kan vi uppmuntra våra vänner och familj att äta mer frukt och grönsaker?

Ordlista

Svårt ord	Definition/ förklaring
Näringsämnen	Ämnen i maten som är viktiga för vår hälsa.
Fiber	En typ av kolhydrat som hjälper magen att fungera bra.
Ekologiska	Metoder där man inte använder kemikalier vid odling.
Regnbåge	Olika färger, här syftar det på olika färger av frukt och grönsaker.
Odla	Att plantera och ta hand om växter så att de växer.

Tags: Faktatext, Okategoriserade