

# Visste du at ...

- Sitronen opprinnelig kommer fra et område sør for Himalaya?
- Pæren har vært kjent i Norge siden middelalderen?
- Noen dråper med sitronsaft gjør at oppkuttet frukt og grønnsaker som avocado og eple ikke blir mørke i fargen?
- Nektarin har glatt skall, mens fersken har et dunete belegg på skallet?
- Man kjenner til over 2000 sorter plommer?
- I Norge var det munkene som først startet å dyrke epler?
- I Norge spiser vi cirka 4 kg pære hver hvert år?
- Norge har importert bananer siden 1905?
- Vannmelon kommer fra Afrika, og der vokser den fortsatt fritt?
- Hodekål er en av våre viktigste grønnsaker og den dyrkes over hele landet?
- Hvitløk er en av de eldste kjente medisinplanetene?
- Det finnes både hvit, lilla og grønn asparges?
- Alle typer paprika begynner som grønn, noen forblir grønne, mens andre skifter farge til rød, gul, orange, hvit eller mørk fiolett?
- Sukkererter er kjempegodt som snacks?
- Først på 1700-tallet ble poteten populær i Europa?

[frukt.no]

# Visste du at ...

- Totalsalget av skolemelk var 17,7 millioner liter i 2006?
- Det anbefales å spise mer frukt og grønnsaker?
- Det anbefales å spise mer grove kornprodukter?
- Det anbefales å spise mer fisk?
- Lettmelk kom på markedet i 1984?
- Ekstra lettmelk kom på markedet i 2000?
- Man anbefaler å begrense inntaket av sukker, særlig blant barn og unge ettersom disse har et fort høyt inntak?
- Lite fysisk aktivitet kan gi flere helseproblemer?
- Gjennomsnittlig spiste hver Nordmann 71 kg kjøtt i 2006?
- I 2005 spiste Nordmenn gjennomsnittlig 33 kg fisk hver?
- Omsetningen av brus og mineralvann har mer enn tidoblet seg siden 1950 årene?

[Utviklingen i norsk kosthold 2007, Shdir]