

Visste du at ...

- Fersken kom til Europa om lag 300 år før Kristus?
- Grapefrukten vokser i klaser som druer?
- Navnet appelsin er lånt fra det tyske navnet Apfelsine som betyr kinesisk eple?
- I 2004 spiste vi cirka 11 kg epler per person i Norge?
- Kun 10 % av druene som høstes går til spising, resten går til produksjon av vin, rosiner, saft og hermetikk?
- Ananas skjerper appetitten til en med lite matlyst?
- Kiwi inneholder dobbelt så mye vitamin C som appelsin?
- Brokkoli er rik på jern, vitamin A og antioksidanter?
- Kålrot kalles ofte Nordens appelsin fordi den er veldig rik på vitamin C?
- Den grønne delen på purren er den mest næringsrike?
- Når gulrøtter kokes og moses frigjøres antioksidanter, og det er derfor tre ganger så mye antioksidanter i kokte og moste gulrøtter som rå?
- Spinat har vært kjent og dyrket i Europa i cirka 1000 år?
- Avokado er rik på proteiner og inneholder også 16-30 % enumettede fettsyrer, som er gunstige for oss?
- Squash består av 95 % vann?
- Tomatplanter først ble brukt som pryddplanter, og at det var først på 1800- tallet at tomater ble populært som mat i Italia og andre land rundt Middelhavet?
- Erter og andre belgvekster inneholder mye proteiner?

[frukt.no]

Visste du at ...

- Brus bidro i gjennomsnitt med cirka 8 kg sukker per person i 2004?
- Hele 95 % av frukt og bær som selges i Norge er importert?
- Samlet gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær var 380 gram per dag per innbygger i 2006, men at det anbefales alle å ha et inntak på minst 750 gram hver dag?
- Forbruket av bearbejdede potet produkter som potetchips, pomme frites og potetmos har femdoblet fra 1975 og frem til i dag?
- Forbruket av friske matpoteter er mer enn halvert siden 1970-årene?
- Siden 1979 har forbruket av storfe økt med 15 %?
- Omsetningen av brus og mineralvann har mer enn tidoblet seg siden 1950 årene?
- I 1960 spiste hver innbygger i snitt 4 kg sjokolade og sukkervarer per år, mens det i dag er økt til 13-14 kg per innbygger per år.
- Vi bruker tre ganger så mye penger på kjøtt enn på fisk?
- Vi bruker tre ganger så mye penger på sukkervarer og leskedrikker som på fisk?
- Barn og unge har et inntak av sukker på gjennomsnittlig 12–18 energiprosent per dag, mens det anbefales et maks inntak på 10 energiprosent?

[Utviklingen i norsk kosthold 2007, Shdir]

Visste du at ...

- Tenåringer sitter i gjennomsnitt 40 timer i uken foran PC, TV eller gjør lekser?
- Kun halvparten av alle barn og unge i Norge går eller sykler til skolen?
- Fysisk aktivitet gir det bedre blodsirkulasjon, styrker hjertet og immunforsvaret ditt?
- Fysisk aktivitet gir deg bedre søvn?
- Fysisk aktivitet gir deg større overskudd og mer trivsel?

[‘Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009’, Departementene]
og ‘Skapt for bevegelse’, fysisk aktivitet barn og unge, SHdir 2006]