



## Ávaxta og grænmetisskammtar samkvæmt mannelisráði

Samkvæmt mannelisráði er æskilegt að börn sem fullorðnir borði 5 skammta af ávöxtum/grænmeti á dag. Það fer svo eftir aldri hversu stórir þeir skammtar eiga að vera.

### Áætlaður skammtur að morgni:

-2 ára, áætlaður  $\frac{1}{4}$  ávöxtur

+2 ára, áætlaður um  $1/3 - \frac{1}{2}$  ávöxtur

### Áætlaður skammtur í hádegi:

Grænmetisskammtur í hádegi um 30-50gr eftir aldri

### Áætlaður skammtur í kaffitíma:

-2 ára  $\frac{1}{4}$  ávöxtur í kaffitíma.

+2 ára, áætlaður  $\frac{1}{4}$  ávöxtur í kaffitíma

Svo er áætlað að einn ávaxtaskammtur sé þegar heim er komið þ.e. seinnipartsskammtur og svo grænmetisskammtur í kvöldmatnum sem gera 5 skammtar af ávöxtum og grænmeti á dag.

*Virðingarfyllst,*

---

*Drífa Þórarinsdóttir  
leikskólustjóri*