

Grænmeti og ávextir

Grænmeti og ávextir eru fæðutegundir sem eru ríkar af næringarefnum frá náttúrunnar hendi. Þau innihalda fólát, mikið af vítamínum, steinefnum og trefjum. Það er því gott markmið fyrir verðandi móður að borða alls kyns ávexti og grænmeti daglega. Æskilegt er að borða a.m.k. þrjá skammta (1 skammtur = 100 g) af grænmeti daglega, bæði sem meginmáltíðir og meðlæti með hverri máltíð. Rétt meðhöndlun matvæla er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu. Góð regla er að skola blaðsalat og annað grænmeti og ávexti fyrir neyslu og varast krossmit við hrátt kjöt og hráan fisk.

Fjölbreytnin ætti að vera í fyrirrúmi í vali á þessum afurðum sem öðrum. Grænmeti má einnig vera á hvaða formi sem er: ferskt, frosið og matreitt á ótal vegu. Ávextina er best að borða ferska.