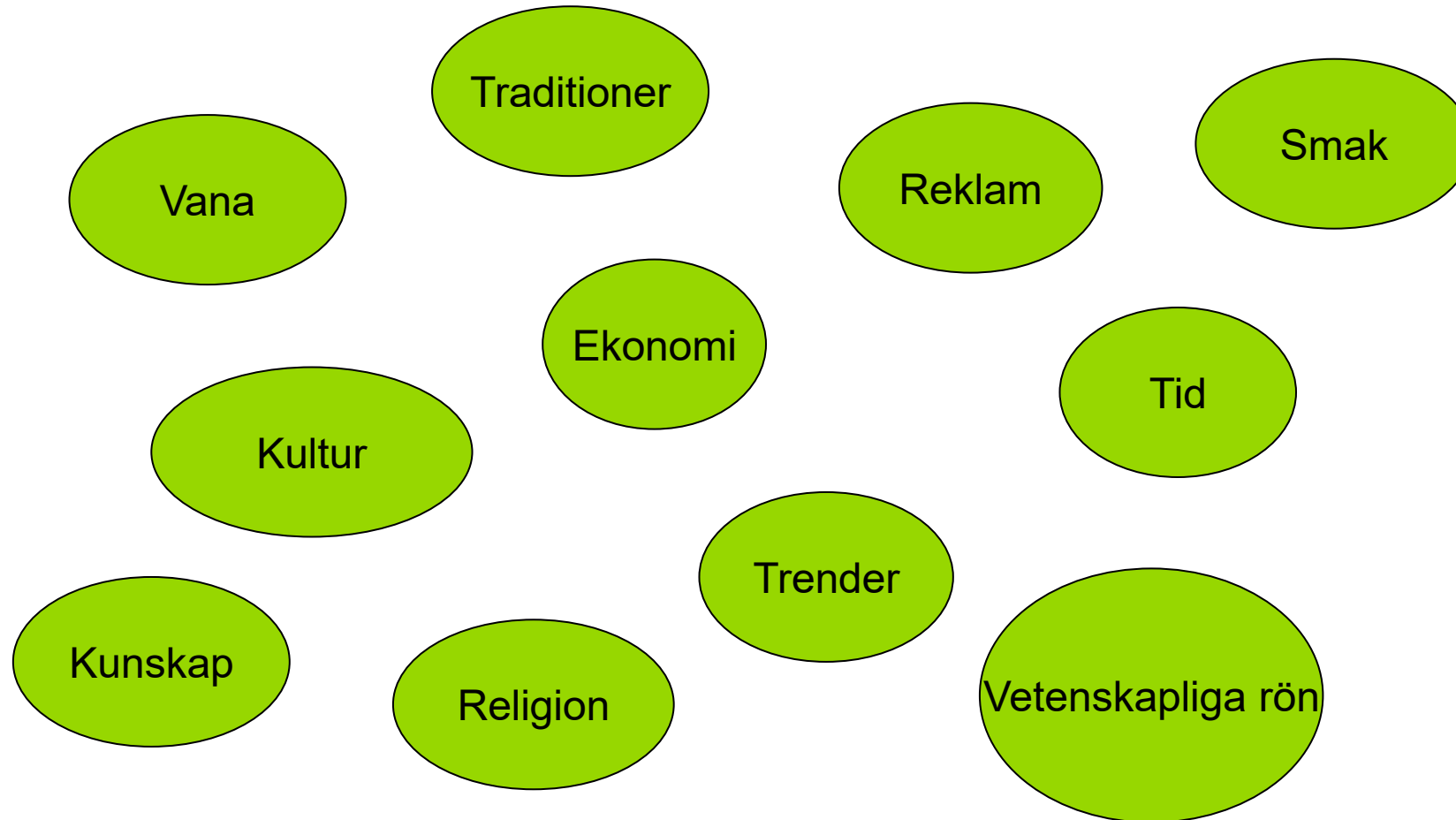


# Bra mat



# OLIKA FAKTORER STYR ENS MATVANOR



# Varför är det viktigt att äta bra mat?

- Kroppen behöver energi och näring
- Orka med jobb och skola och vardagen
- Minska risken att drabbas av sjukdom
- För den psykiska hälsan –hjärnan behöver energi

# Mer frukt och grönsaker



# 500 gram per dag



Ät mycket frukt och grönt, minska risken för cancer, stroke, hjärtsjukdom och övervikt!

# Fisk och skaldjur

ÄT GÄRNA FISK 2-3 GGR PER VECKA!

- Fisk innehåller bra fetter och D-vitamin
- Variera mellan vit fisk och feta fiskar



# D-vitamin

VIKTIGT FÖR SKELETTET OCH ATT FÖRHINDRA UPPKOMST AV ANDRA SJUKDOMAR

- Under sommaren får vi D-vitamin från solen
- Under resten av året är det viktigt att äta mat med D-vitamin i såsom
  - FET FISK: lax, sill, makrill
  - D-vitaminberikad mjölk, yoghurt, fil, växtdryck, och berikade matfetter
  - Ägg

# Välj mat med mer fullkorn

FULLKORNSPASTA, FULLKORNSBRÖD, FULLKORNSRIS...

- Desto mer som finns kvar av skalet på ris eller sädeskorn, ju grövre desto mer fullkorn
- Att äta fullkorn minskar risken för övervikt, typ 2-diabetes, hjärtsjukdom etc
- Fullkorn innehåller nyttiga fibrer, mineraler och vitaminer





# Nyttiga fetter

## ÄT MER AV

- rapsolja, mjuka matfetter, nötter, mandlar, fröer



# ÄT MINDRE AV:



# Ät mindre socker

SOCKER FINNS I GODIS, GLASS, KAKOR OCH LÄSK

- Det är viktigt för hälsan att minska på mängden socker
- Socker ger mycket kalorier men INGA vitaminer och mineraler
- Det är lätt att gå upp i vikt av socker



# Enkla sätt för att äta mindre socker



# Bra och billig mat

- Rena råvaror är billigast, grönsaker och linser, bönor, kikärter är bra och billig mat
- Titta på kilopriset = kr/kg och jämför
- Färdigmat, godis, kakor, snacks, läsk, saft, juice är dyrt

VÄLJ MAT I SÄSONG- bättre priser och mer näring

- Vår- rödkål, vitkål, brysselkål
- Sommar- bär, melon, färskpotatis, isbergssallad
- Höst- rotfrukter, äpplen, päron, plommon
- Vinter- citrusfrukter

# BÄST FÖRE DAG

- Livsmedel märkta med bäst före-dag ska hålla ytterligare en tid efter datumet om de förvaras på rätt sätt och i obruten förpackning. Det är säljarens ansvar att produkten är av fullgod kvalitet.
- Efter uttrycket "**bäst före**" ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen. Det kan då stå "bäst före 07 02 2011"
- För livsmedel med en hållbarhet om **högst tre månader** räcker det med att det står dag och månad.
- Om hållbarheten är **längre än 18 månader** behöver bara året anges, till exempel "bäst före utgången av 2011. Med detta menas att livsmedlet är bäst före den 31 december 2011.
- Märkningen **sista förbrukningsdag** handlar om hur länge ett livsmedel är säkert att äta.



# Lagom mycket mat

ÄT FRUKOST, LUNCH, MIDDAG OCH MELLANMÅL





# BARN LÄR AV FÖRÄLDRAR

- Barn ser hur föräldrar äter.
- Föräldrar har ett ansvar att lära sina barn att äta hälsosam mat.
- Om föräldrarna själva äter bra mat och serverar det hemma brukar barnen lära sig med tiden.

# NYCKELHÅLET –hjälper dig att välja nyttigt





## MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

vitt mjöl	fullkorn
smörbaserade matfetter	växtbaserade matfetter och oljor
feta mejeri- produkter	magra mejeri- produkter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol