

# Tio steg till goda matvanor



**Intresset för mat och hälsa** har aldrig varit större. Samtidigt har trenderna och myterna om mat i massmedia aldrig varit fler. I den här broschyren ges du goda råd om bra matvanor i enlighet med Svenska Livsmedelsverkets rekommendationer.

En förändring i rätt riktning är ett steg mot en bättre hälsa. Tag ett steg i taget för om du gör flera förändringar samtidigt är det lätt att snubbla!



# 1. Ät regelbundet

De flesta av oss mår bäst av att äta flera måltider fördelade över dagen. Ät tre större måltider – frukost, lunch och middag och två till tre mindre mellanmål varje dag. Att äta på jämna tider gör dig piggare och mer koncentrerad.

Att hoppa över måltider leder oftast till att man blir sugen senare på dagen. Då är risken stor att man småäter onyttiga livsmedel.

## VAD ÄR ett bra mellanmål?

Frukt är för de flesta ett perfekt mellanmål. Om man behöver mer energi, för att man t ex skall iväg och träna eller har låg aptit kan man behöva ett större mellanmål. Ett mellanmål kan innehålla något av:

Frukt  
och  
Grönsaker

Bröd  
Gröt  
Müsli  
m.m

Mjölk, Fil  
Yoghurt  
m.m

## TIPS!

**Du** som rör dig mycket kan behöva mer kolhydrater. Ät då halva tallriken med pasta, ris eller potatis och dela upp den andra halvan lika mellan grönsaker och proteiner.

**Du** som behöver gå ned i vikt bör täcka halva tallriken med grönsaker och sedan dela upp den resterande halvan mellan kolhydrater och proteiner.

## 2. Tallriksmodellen

Tallriksmodellen hjälper dig att få en bra balans på måltiden. Den visar innehållet i en hel måltid och proportioner mellan de olika delarna på tallriken. Mängden mat på tallriken beror på hur mycket mat du behöver. Känner du dig fortfarande hungrig efter en tallrik kan det bero på att du ätit fort och kroppen inte hunnit känna mättningen. Ta då mer av grönsaksdelen eller en frukt som efterrätt.





**500 gr**

### 3. Frukt och grönt

Frukt och grönsaker innehåller många av de näringsämnen vi behöver, bland annat vitaminer, mineraler och kostfiber. Dessutom innehåller de förhållandevis lite energi samtidigt som de mättar bra.

Mängden motsvarar andelen grönsaker enligt tallriksmodellen till lunch och middag och därtill 2–3 frukter som mellanmål. Exempel på grönsaker som du kan tillaga eller servera råa till måltiden är morötter, broccoli, ärtor, kålrot och vitkål. Eller prova kanske något ovanligt som kronärtskocka, endiver, ärtskott, bönor, linser och majskolv.

### 4. Välj nyckelhålsmärkt

Nyckelhålsmärkta livsmedel är magrare och innehåller mindre socker och salt men mer fibrer och fullkorn än andra livsmedel av samma typ. Genom att välja nyckelhålsmärkt mat kan du alltså enkelt förbättra dina matvanor, vilket i sin tur kan bidra till att du mår bättre.

*Leta efter nyckelhålet i din butik!*

#### OBS!

Ibland kan man behöva äta mat som ger kroppen extra mycket energi, till exempel om man är äldre och har svårt att behålla kroppsvikten, när man har någon sjukdom eller idrottar hårt. Då kan man behöva mat som inte är nyckelhålsmärkt.



## 5. Fullkorn

Fullkornsprodukter av bröd, flingor, gryn, pasta och ris är rika på vitaminer och mineraler. De innehåller ofta sjukdomsförebyggande fibrer. Kvinnor kan behöva 70 gram fullkorn per dag och män cirka 90 gram. Det motsvarar ungefär:

- 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta eller
- 2 skivor knäckebröd och 1 portion fullkornsbulgur eller
- 1 portion fullkornsflingor, 1 skiva mjukt nyckelhålmärkt bröd, 1 skiva knäckebröd och 1 portion fullkornspasta.



## 6. Fisk

Fisk är nyttig mat som är rik på vitaminer och mineraler, bland annat D-vitamin. Fet fisk som sill, strömming, lax och makrill innehåller också långkedjiga omega 3-fettsyror som de flesta behöver äta mer av.

Det är hälsosamt att äta fisk eller skaldjur 3 gånger i veckan. Välj gärna olika sorters fisk. Om man tycker det är svårt att tillaga fisk är ett alternativ att man lägger den på smörgåsen. Tänk dig en sill, lax eller räk smörgås till eftermiddagsfika eller hårdbröd med gubbröra på kvällskvisten!





## 7. Fett

Fett är livsviktigt för människan. Det ger oss energi, skyddar våra inre organ, bygger celler, bildar hormoner och tillför de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Det handlar om mängden fett men även vilken sorts fett vi äter är betydelsefullt för vår hälsa. Genom att äta mer av de omättade fetterna och mindre av de mättade fetterna är hälsosamt.

### ÄT MINDRE AV:

### ÄT MER AV:

### ÄT MER AV:

Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett
Smör Grädde Fet ost Hårt margarin Feta kött- och charkuterivaror	Oliv- och rapsolja Flytande margarin Avokado Oliver Nötter Frön	Solrosolja Majsolja Feta fiskar som lax, strömming, sill och makrill

## 8. Salt

Att äta mycket salt är en bidragande orsak till högt blodtryck. Försök att minska mängden salt i din kost genom att:

- Äta mindre av salta chark- och köttprodukter, extrasaltat bordsmargarin, vissa dessertostar, salta snacks, soppor och såser.
- Välja frukostflingor, bröd och pålägg som innehåller mindre salt, titta efter nyckelhålet.
- Minska mängden salt i matlagningen. Sojasåser, fisksås och buljong innehåller mycket salt.
- Byta ut vanligt salt mot mineralörtsalt, som innehåller mindre mängd natrium.
- Salta inte maten extra.





## 9. Godis

Godis, glass, snacks, kakor och bullar innehåller mycket energi, men få vitaminer och mineraler. Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, kan man bara äta en begränsad mängd sötsaker eller fettrika livsmedel.

## 10. Drycker

Vatten är den bästa drycken. Smaksätt gärna med citronmeliss, gurka eller frysta bär. Mjölk innehåller mycket mineraler och vitaminer. Att inta 5 dl mejeriprodukt (mjölk, filmjölk, yoghurt eller ost, även laktosfria alternativ) fyller behovet av 18 av de 22 näringsämnen som du behöver varje dag. Att dricka mer än en halv liter mjölk per dag är för de flesta för mycket energi i flytande form. Läsk, energidryck, multivitamin dryck och saft innehåller mycket socker och är inte hälsosamt.

Alkoholhaltiga drycker innehåller mycket kalorier och har dessutom andra effekter på hälsan.



# Rör på dig!

Lika viktigt som det är att äta bra är det att röra på sig varje dag. Utöver vanlig daglig rörelse bör vuxna röra sig i sammanlagt minst 150 minuter per vecka på minst måttlig intensitet för hälsovinster.

Ta vara på tillfällena till vardagsmotion – promenera, cykla, gå i trappor, lek med barnen, kratta löv. All rörelse räknas!



**Folkhälsoenheten**

[www.regionjh.se/folkhalsa](http://www.regionjh.se/folkhalsa)