

# Ät hälsosam mat

Vad du väljer, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet i ett enda steg.



***Kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.***



VarnumHälsan  
Din företagshälsa

# Tio råd för att äta hälsosamt och näringsriktigt

***Börja med att göra en eller två förändringar under några av veckans dagar. Det viktiga är att du hittar ett sätt som fungerar för dig.***

1. Ät mycket grönsaker, frukt och bär. Välj gärna rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. Rekommenderat är 500-800 g/dag av detta.
2. Du som äter fisk och skaldjur, ät detta två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra fisksorter.
3. Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.
4. Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja och margarin.
5. Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin.
6. Du som äter rött kött och charkprodukter, ät inte mer än sammanlagt 350 gram/vecka. Endast en mindre del bör vara charkprodukter.
7. Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat... smaka innan du saltar! Använd salt med jod.
8. Minska mängden godis, kakor, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.
9. Ät lagom mycket. Det vill säga, ät så att du får i dig lika mycket energi som du gör av med. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem.
10. Välj nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett



# Kostråden på 1 minut!

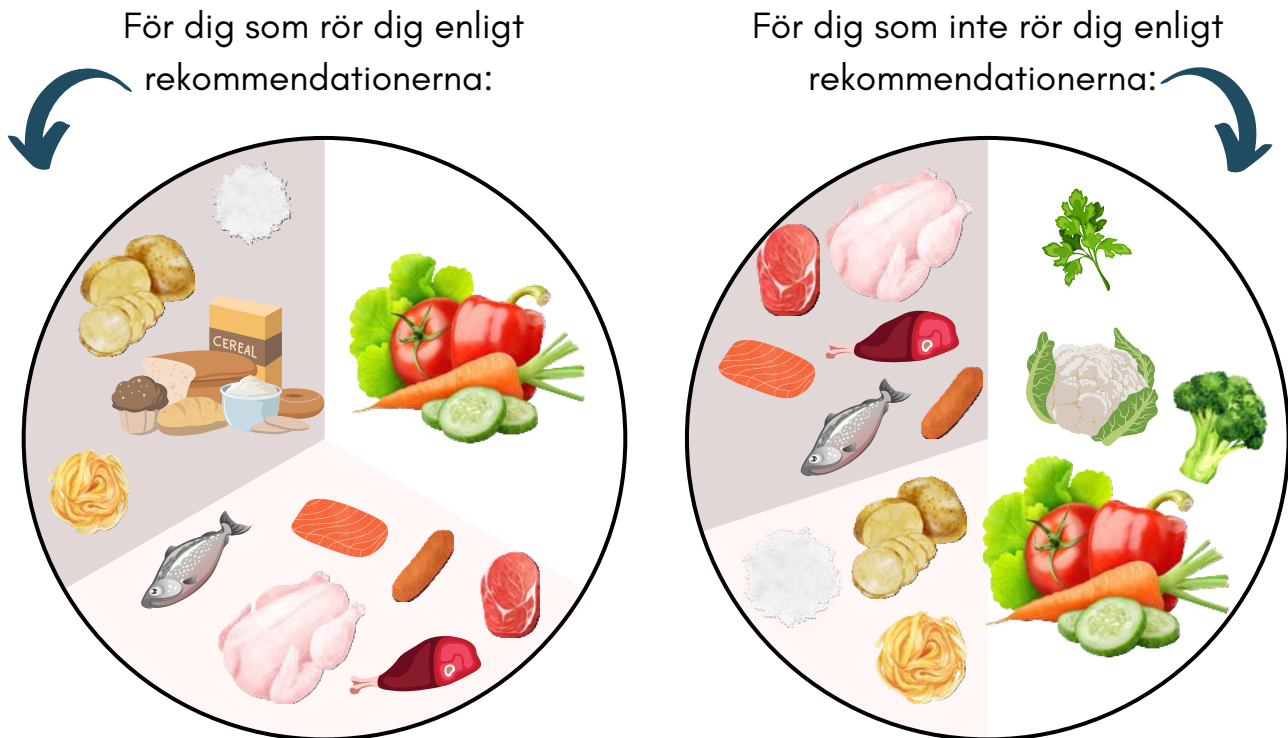


ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter rött kött
Frukt & bär	Smör & smörbaserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade fetter	Drycker & livsmedel med tillsatt socker
Fisk & skaldjur	Feta mejeriprodukter	Magra mejeriprodukter	Salt
Nötter & frön			Alkohol



# Tallriksmodellen hjälper dig att hålla koll

Tallriksmodellen är ett sätt att visa hur mycket du ska äta av olika saker för att få en bra balans i måltiden. Det finns två olika typer av tallriksmodeller:



## Du som är vegetarian kan använda dig av den vegetariska tallriksmodellen:

- Den gröna delen fylls med grönsaker och rotfrukter. För den som vill hålla igen kan den delen gärna få utgöra halva tallriken.
- Den orangea delen fylls med potatis, pasta, bulgur, bröd eller liknande. Gärna fullkornsprodukter. För den som behöver mycket energi kan den här delen göras större.
- Den blå delen (som ska vara lite mindre) fylls med baljväxter, bön- och ärtprodukter, quorn eller ägg.

Källa: Livsmedelsverket

Sammanställt av Marie Bjurek, företagssköterska och Lic. Kostrådgivare