

Hälsosamma matvanor

För hälsosamma matvanor rekommenderas vanlig mat i lagom portioner. Det är bra att fördela dina måltider jämnt över dagen och välja bra mat samt rikligt med grönsaker. Ät frukost, lunch och middag varje dag. Ät 1–3 mellanmål per dag.

Ett enkelt sätt att äta hälsosamt är att lägga upp din portion mat enligt tallriksmodellen. För dig som har behov av att minska ditt energiintag/gå ner i vikt rekommenderas du lägga upp enligt nedanstående bild.



Grönsaker: välj olika sorter, gärna några som är lite grövre, till exempel morot, broccoli, vitkål.

Protein: välj olika sorter, till exempel kött, kyckling, kikärtor, ägg. Ät fisk 2–3 gånger per vecka.

Kolhydrater: Välj till exempel fullkornsbröd, fullkornsris, fullkornspasta, fullkornsbulgar, potatis.

Nyckelhålmärkning

Nyckelhålmärkning kan hjälpa dig att välja hälsosam mat i butik. Välj nyckelhålmärkt mat när du köper mejeriprodukter (mjölk, ost, grädde, crème fraiche, yoghurt), pasta, ris, bröd, frukostflingor och smörgåspålägg.



Frukt och grönsaker

Ät rikligt med grönsaker, ungefär 500 gram per dag. Det motsvarar 2 frukter och 3 knytnävar grönsaker per dag.

Fett

Använd helst vegetabiliskt fett, till exempel rapsolja, olivolja och margarin vid matlagning. Välj margarin på smörgåsen. Bra fett finns även i nötter och frön.

Mindre bra fett finns i feta charkprodukter och kött samt mejeriprodukter utan nyckelhålsmärkningen.

Järn i maten

Järn ingår i ditt blod och hjälper till att transportera syre från lungorna till kroppens celler. Vid järnbrist kan du känna dig trött och blek och ha svårt att koncentrera dig. Om du har svårt att få i dig tillräckligt med järn får du här några tips.

- C-vitamin **ökar** upptaget av järn från maten till kroppen. C-vitamin finns i citrusfrukter (till exempel apelsin, clementin), broccoli, blomkål, vitkål.
- Te, kaffe och kakao kan **minska** upptaget av järn från maten.
- Järn finns det mycket av i kött, köttprodukter och inälvsmat
- Järn finns även i bröd, spannmålsprodukter, vissa grönsaker och frukt.
- Ät gärna en apelsin till maten. Undvik att dricka kaffe, te eller choklad till maten.
- Tillaga gärna maten i en gjutjärns gryta, då ökar matens innehåll av järn.
- Välj gärna surdegsbröd när du äter bröd.
- **Exempel på mat som innehåller järn: kött, kyckling, lever, ägg, musslor, tonfisk, broccoli, spenat, nässlor, sojaböner, linser, tofu, torkade aprikoser, pumpafrön.**