

Primärvårdens Dietistenhet
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen
2022-02-25

Den viktiga maten

För att din kropp och hjärna skall fungera, för att du skall kunna röra på dig och hålla dig frisk behöver du äta näringsrik mat. Mat behövs även för att orka med skolan, kunna koncentrera sig, lära sig nya saker, ha roligt med vänner och familj, för rörelse och återhämtning efter en hel dag med aktiviteter. Utan energi och näring är det exempelvis svårt för hjärtat, hjärnan, tarmarna och lungorna att fungera optimalt.

Om man inte äter näringsrik mat riskerar kroppen att urlakas på vitaminer och mineraler. Får man inte i sig tillräckligt med energi riskerar man att skada kroppen då den börjar bryta ned sig själv. Det innebär att muskler och ben bryts ned och ger minskad muskelmassa och skörare ben. Vilket i sin tur kan leda till att en skadar sig lättare.

Att äta rätt mat är extra viktigt när man är i tillväxtfas och tonåren. Kroppen gör då av med mycket energi för att skapa nya celler, växa och utvecklas. Genom att tillföra mat och näring av rätt kvalitet ger man kroppen alla förutsättningar och byggstenar för att utvecklas.

Hur gör man då för att få i sig tillräckligt med energi och näring?

- Genom att äta 3 huvudmåltider samt 1 - 3 mellanmål vid behov.
 - Huvudmåltiderna ska utgöras av frukost, lunch och middag.
 - Mellanmålen tas mellan huvudmåltiderna så att det inte går för många timmar mellan måltiderna.
 - Är man fysiskt aktiv flera dagar i veckan är det bra att äta mellanmål före träningen och att äta middag direkt efter träningen. Skulle träning ske sent på kvällen kan man komplettera med ett kvällsmål. Kroppen behöver energi före träningen för optimal prestation och efter träningen för optimal återhämtning.
-

Exempel på måltidsordning:

<p><i>Frukost</i> – på morgonen för att ladda upp kroppen med energi</p>	
<p><i>Mellanmål</i> – en frukt</p>	
<p><i>Lunch</i> – maten som serveras i skolan eller i hemmet</p>	
<p><i>Mellanmål</i> – matigare mellanmål vid behov exempelvis före träning eller vid sen middag</p>	
<p><i>Middag</i> – mat som serveras i hemmet</p>	
<p><i>Kvällsmål</i> – vid behov, om middagen har ätits tidigt eller vid sen kvällsträning</p>	

Vad bör maten bestå av?

För att få i sig tillräckligt med energi och näring bör en huvudmåltid bestå av:

- *Kolhydrater* – av bra kvalitet rika på fibrer så som fullkornspasta, potatis med skal, fullkornsrís, matgryn, nudlar, fullkornbulgur, fullkornsbröd *med mera*.

Fibrer hjälper till att mätta längre, och innehåller även vitaminer och mineraler. Eftersom olika spannmål innehåller lite olika näringsämnen är det bra att variera sorterna, och inte bara äta exempelvis havregryn eller vete.

- *Protein* – från fisk, ägg, baljväxter så som ärter, bönor, linser samt quorn, tofu och tempeh om man är vegetarian eller från kött, kyckling om man är allätare. Alla mejerier så som ost, mjölk, kvarg, yoghurt med flera innehåller mycket proteiner. De magra sorterna innehåller oftast mer protein än standardprodukterna som röd mjölk.

Fett – finns i oljor, margariner och i mejerier så som smör. Det finns även fett i nötter/frön, avokado, feta fisksorter så som lax, sill, makrill *med flera*. Fett är livsvikt för kroppen och cellerna. Det är viktigt att välja fett av bra kvalitet så som margariner, flytande matoljor för att skydda hjärta och kärl.

Livsmedelsverket rekommenderar matfetter med bra fettkvalitet, till exempel att nyckelhålmärkta sorter främst används i maten och på smörgåsen. Omega-3 och omega-6 behövs för att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler. De behövs också för immunförsvaret. Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6 utan man måste få i sig det via maten.

Fet fisk som sill, lax och makrill innehåller omega-3 (DHA) som de flesta behöver äta mer av. Därför är det bra att äta fisk två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

- *Grönsaker* – mättar och är fullpackade med vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer. De grövre sorter som kålgrönsaker, rå rivna morötter/rödbeta, sugarsnaps, rucola, spenatblad är de sorter som mättar mest, har mest fibrer samt näringsämnen. Ju mer färgglad och grov en grönsak är desto bättre kvalitet är det på grönsaken. För barn över 10 år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga >500 gram frukt och grönt per dag.
- *Frukt* – är perfekt som mellanmål. Frukt, liksom grönsaker, har mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer. Frukt ska man äta helt och gärna med skal där det går för optimalt näringsintag.
- *Dryck* – vatten ska alltid vara det första valet av dryck. Energigivande dryck som mjölk kan drickas till frukost och till kvällsmål. Fruktjuice kan dricka någon gång ibland men där är det bättre att välja en hel frukt i stället. Är man sugen på saft eller läsk så kan man välja sockerfria sorter och dricka dessa vid festliga tillfällen.

Tänkvärt!

Om du upplever att vissa maträtter i skolan inte är lika goda som andra, kolla skolans veckomatsedel innan så att du kan förbereda dig och ta med extra mellanmål den dagen. Och välj alltid grönsaker och knäckebröd/pasta/potatis i stället för att inte äta något alls i skolan. Det är viktigt att aldrig stå utan mat!

Mellanmål

Vad gäller mellanmål så är alla personer olika när det kommer till önskad storlek på målet. För vissa räcker det med ett mindre mellanmål som exempelvis en frukt. Vid hög grad av fysisk aktivitet, lågt intag av mat till huvudmåltiderna och vid liten kroppsvikt kan man behöva äta ett större mellanmål som en tallrik fil/yoghurt med flingor och en smörgås.

Enkla mellanmål:

- Frukt
- Grönsakstavar
- Drickyoghurt/kvarg
- Proteinpudding/shake
- Smoothies
- Smörgås med pålägg eller liknande

Energirik men näringsfattig mat

Mat från snabbmatskedjor/pizzeria/gatukök, godis/choklad, snacks, chips och fika (exempelvis bulle, kaka, tårta, bakelse, paj) har högt energiinnehåll och lågt med näring och bör därför ätas någon gång ibland och inte livsnära sig på det.

Tallriksmodellen



Denna modell är utformad för att du skall få i dig något av varje livsmedelsgrupp under en måltid. Läs mer om tallriksmodellen på Livsmedelsverkets hemsida. Där kan du även finna fler råd för hälsosamt kostintag samt information om vegetarisk kost och vad man bör tänka på för att få ett fullvärdigt intag.

Kostpyramiden



Kostpyramiden beskriver hur kosten bör vara uppbyggd för att erhålla all näring som kroppen behöver. Grunden ligger i att äta mycket frukt och grönsaker, kolhydrater av olika sorter (gärna fullkornsprodukter), mejeriprodukter, fisk/skaldjur/kött/kyckling/bönor/linser/ärter/ägg och sista delen är att välja bra fetter som är baserade på exempelvis raps eller olivolja.