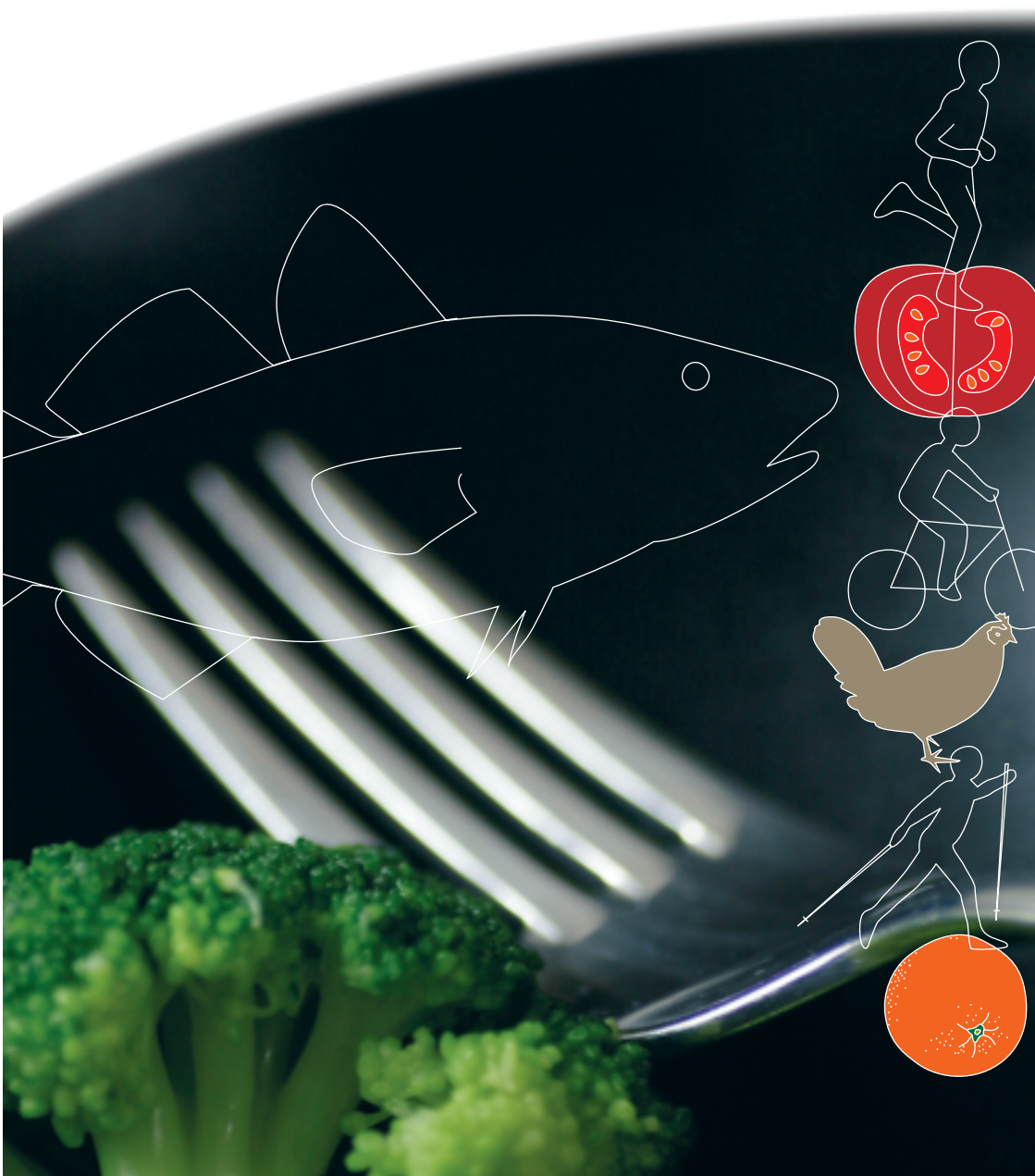
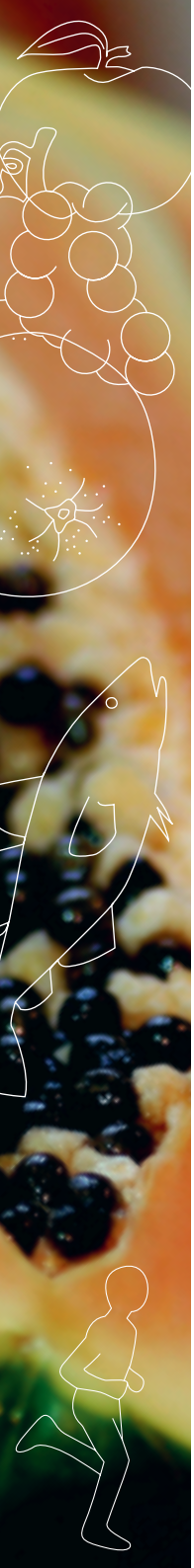


# Balans mellan mat och motion

Folkhälsogrupp Jämvikt





För att få en god hälsa är det viktigt att äta bra och röra sig tillräckligt mycket. Nuförtiden är det ganska lätt att köpa nästan all slags mat; även söta och feta livsmedel. De flesta människor rör sig inte så mycket i arbetet och kan åka bil, buss eller spårvagn istället för att gå eller cykla. Därför måste man tänka på att planera sin mat och motion så att det blir en balans mellan de olika delarna.

## Mat

Det är lagom att äta **tre huvudmål per dag och ett till tre mellanmål**.

**Tallriksmodellen** är en enkel bild som visar hur fördelningen mellan olika slags mat ska se ut för att man ska må så bra som möjligt. Om man äter normalstora portioner enligt denna modell får man i sig lagom med fett, protein, kolhydrater, vitaminer och mineraler. För mycket fett (som margarin, smör, olja eller grädde) i maten kan leda till övervikt.



Det går förstås bra att servera **gytor eller soppor** där grönsaker och rotsaker blandas med kött eller fisk. För att följa tallriksmodellen ska man då använda rikligt med grönsaker i de maträtterna.

Om du äter **smörgås** till lunch eller middag så ät gärna frukt till, och pröva dig fram med olika grönsaker och skivade frukter som pålägg!

**Den som vill gå ner i vikt** kan låta grönsaksdelen bli större och minska på potatisdelen, medan **den som tränar mycket** kan låta potatisdelen (eller pasta, ris eller bröd) ta lite större del av tallriken.

**De minsta barnen** bör äta mer av kött/fisk - delen eftersom de inte ska ha så mycket fiberrik mat.

**Godis, läsk, choklad, chips och kakor innehåller mycket socker och fett.** Om man äter och dricker sådant till vardags så kan man lätt bli överviktig och löper också risk att få i sig för lite av viktiga näringsämnen. Alla söta drycker (även juice) kan vara skadliga för tänderna och skapa problem med övervikt.

**Alkohol är inget som kroppen behöver** och som man lätt går upp i vikt av.

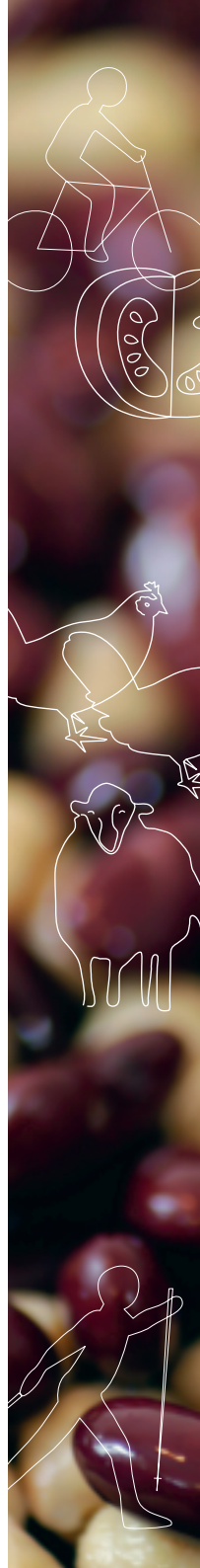
## Motion

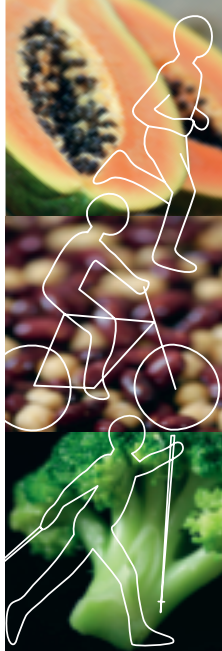
Varje dag bör man röra sig i **sammanlagt minst 30 minuter** genom att till exempel gå i trappor, promenera, cykla eller arbeta i trädgården. Om man vill förbättra sin styrka eller kondition, eller gå ner i vikt, så behövs det för de flesta människor mer fysisk aktivitet än så.

När det gäller mindre barn så kan man hjälpa dem att tillgodose sitt behov av motion genom att **skapa bra lekmöjligheter, helst utomhus**. Barn behöver röra sig minst 60 minuter per dag för att behålla en god hälsa.

**Om man inte har alltför långt till skola eller arbete** så är det **bättre att gå än att ta bussen**, även om man som skolbarnen har gratis busskort.

**Alla behöver vi ta vara på tillfällena till motion som ges i vardagen**, som att gå i trappor istället för att ta hissen eller promenera en hållplats till jobbet istället för att åka ända fram.





**"Människan måste äta det hon behöver,  
men hon äter det hon tycker om.**

**Alltså måste hon lära sig  
att tycka om det hon behöver."**

*Rekommendationerna i denna folder  
gäller för friska personer.*

*Foldern är framtagen i samarbete mellan:*

Kristina Hesselund  
Distriktssköterska  
kristina.hesselund@vgregion.se

*och*

Maria Magnusson  
Dietist/sjuksköterska  
maria.b.magnusson@vgregion.se

*Foldern finansieras av Folkhälsokommittén.*

*Fler exemplar av denna folder kan beställas i buntar om*

*50 ex kostnadsfritt inom Västra Götaland från:*

*Adress och Distributionscentrum, Regionens Hus 542 87 Mariestad*

*e-post: adress.distributionscentrum@vgregion.se*

*Din kontaktperson är:*

---

---