

BALANS

mellan
MAT
och
RÖRELSE

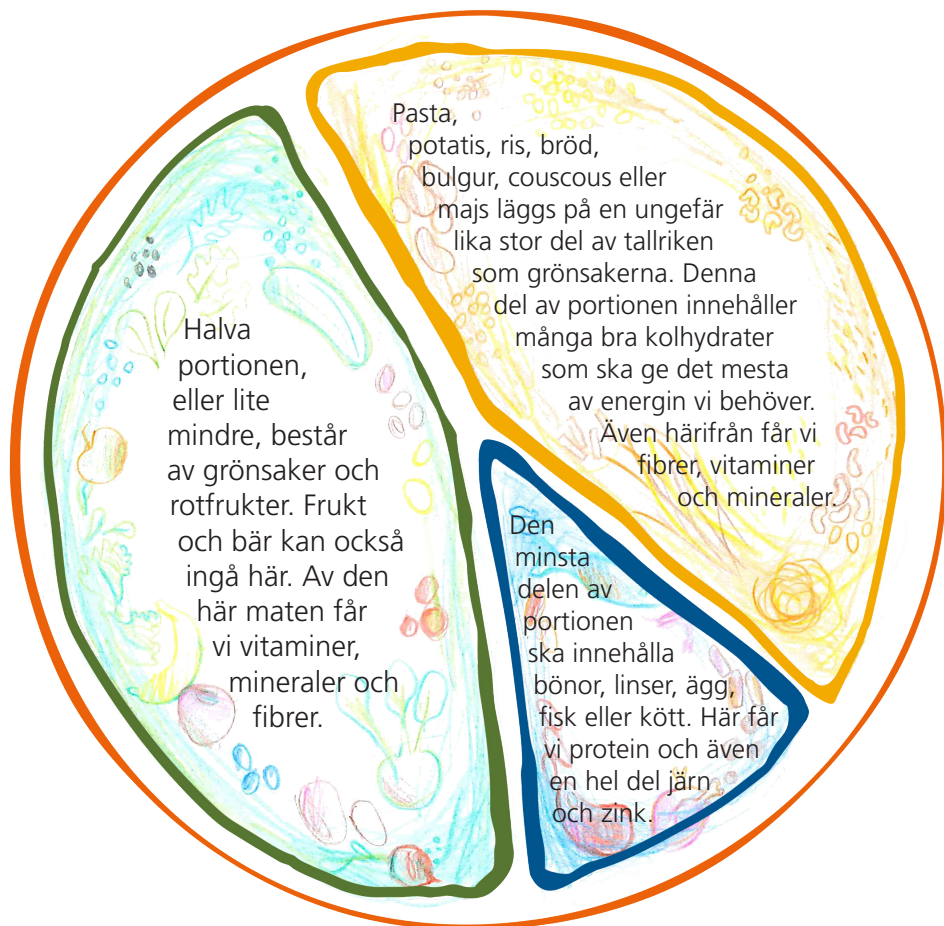


VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vi behöver känna **matglädje** och **må bra** av maten, och vi behöver också **röra på oss** lagom mycket.

MAT

De flesta mår bra av att äta **tre huvudmål per dag**. Många behöver också äta något mellanmål. Mat som är bra för hälsan brukar också vara bra för miljön.



Tallriksmodellen visar hur stor andel man kan äta av olika slags mat för att få i sig lagom med fett, protein, kolhydrater, vitaminer och mineraler.

Det går förstås bra att servera **grytor eller soppor** där de olika delarna blandas. 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. **Den som tränar mycket** kan låta delen med pasta, potatis, ris, bröd, bulgur, couscous eller majs ta lite större del av tallriken.

Barn i förskoleåldern bör äta mer av den minsta delen, eftersom de inte ska ha så mycket fiberrik mat. De kan också behöva lite mer fett i sin mat än större barn och vuxna.

Godis, läsk, choklad, chips och kakor innehåller mycket socker och fett men är inte ohälsosamt – om det inte blir för mycket. Om man äter och dricker sådant till vardags kan man få i sig för lite av viktiga näringsämnen och man riskerar både att få hål i tänderna och att gå upp mer i vikt än vad man mår bra av.

Alla söta drycker, alltså även juice, är skadliga för tänderna.

Alkohol är inget som kroppen behöver.

RÖRELSE

Det är bra för hälsan att röra på sig!

För vuxna rekommenderas fysisk aktivitet i sammanlagt minst:

- **150 minuter i veckan** med *måttlig intensitet* (t.ex. raska promenader)
- **75 minuter i veckan** med *hög intensitet* (t.ex. löpning)
- **2 gånger i veckan** *muskelstärkande* (styrketräning)

Det är bra att sprida ut aktiviteterna över veckans dagar och att varje aktivitet pågår under minst 10 minuter.

När det gäller mindre barn så brukar de röra på sig tillräckligt om man bara ger dem **bra lekmöjligheter, helst utomhus**. Barn behöver röra sig minst 60 minuter per dag för att behålla en god hälsa.



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

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

Vi bör helst inte sitta stilla mer än fyra timmar om dagen, men det gör de flesta av oss. Försök ta en kort paus från sittandet en gång i halvtimmen. Om du tittar på TV, res dig upp och rör på dig lite i reklampauserna.

Alla mår vi bra av att ta vara på de tillfällen till rörelse 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.

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.

**Det är ALDRIG för sent
att börja med en ny vana!**

Kontaktpersoner:

Kristina Hesslund, distriktssköterska, Närhälsan Gamlestadstorget. kristina.hesslund@vgregion.se

Maria Magnusson, folkhälsoplanerare, Angereds Närsjukhus. maria.b.magnusson@vgregion.se

Rekommendationerna i denna folder gäller för friska personer.

Foldern är framtagen i samarbete mellan Kristina Hesslund och Maria Magnusson.

Layout och illustration: Rebecca Landmér, enhet Kommunikation och Folkhälsa Angereds Närsjukhus.

