

MAT

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice, etc)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Bara en fråga kvar! 

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan


TÄNK TILL
Varje liten förändring
kan göra stor skillnad.
Det du äter ofta har
större betydelse för
hälsan än det du äter
sällan.

Vill du äta hälsosamt?

Livsmedelsverkets råd om hälsosamma matvanor baseras på de senaste nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (NNR 2012):

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter Salt
Nötter och frön		Alkohol

Källa: Stockholms läns landsting och Livsmedelsverket

- Ät regelbundet, gärna tre huvudmåltider och eventuellt 1–3 mellanmål.
- Drick vatten när du är törstig och till de flesta måltider.
- Nyckelhålmärkning ger dig vägledning till mer hälsosamma matval. 
- Anpassa mängd och matval efter din livsstil. Ta hjälp av tallriksmodellen.

LÄS MER

www.livsmedelsverket.se
www.1177.se (Sök: hälsosamt)
www.sundkurs.se

TA KONTAKT

Ta kontakt med din vårdgivare om du önskar stöd för mer hälsosamma matvanor.