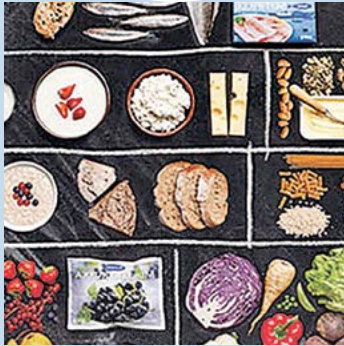


RUOKA
TUOKA

www.ruokatutka.fi/sv

Växtkraft av mat



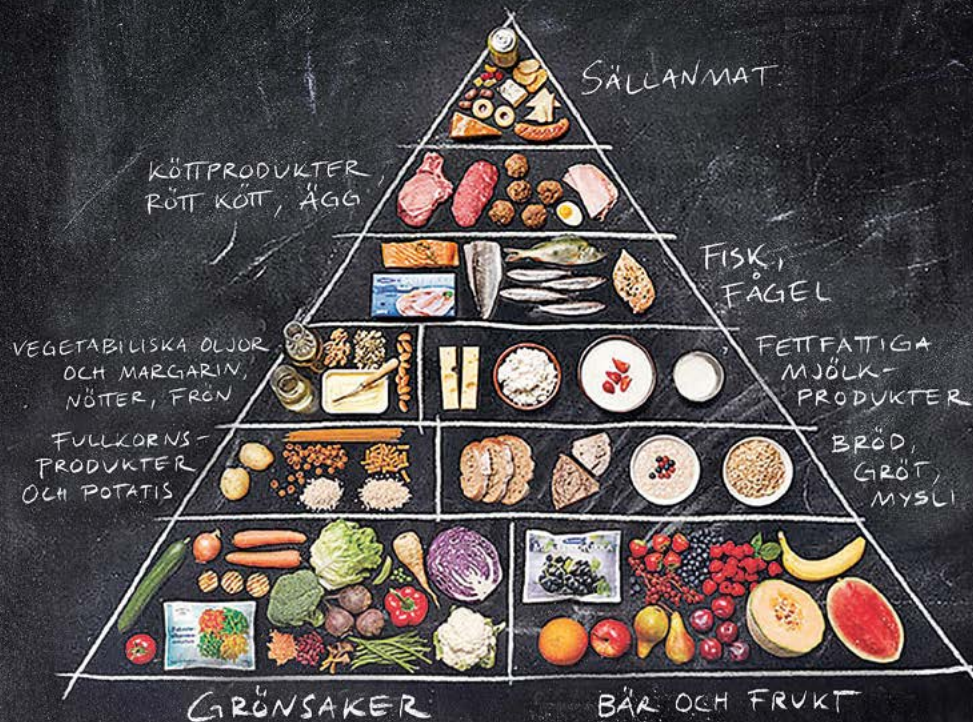
MAT GÖR GOTT

Förutom energi och näringsämnen ger mat oss även glädje och upplevelser. En smaklig måltid är en njutning, särskilt när man äter den i gott sällskap. Med hjälp av mat kan du också bekanta dig med olika slags människor och kulturer.

Med dina egna val kan du påverka smaksensationerna och matens sundhet. En bra kost är flexibel och stressfri och beaktar även miljön.

I detta häfte hittar du riktlinjer för gott ätande. Efter att du har gått igenom häftet känner du till hörnstenarna i gott ätande, kan identifiera betydelsen av olika livsmedel och märker på hur många sätt du kan sammanställa en bra kost.

Bra kostval kan göras varje dag – var och en på sitt sätt.



© Statens näringsstiftelsen

ÄT MÅNGSIDIGT

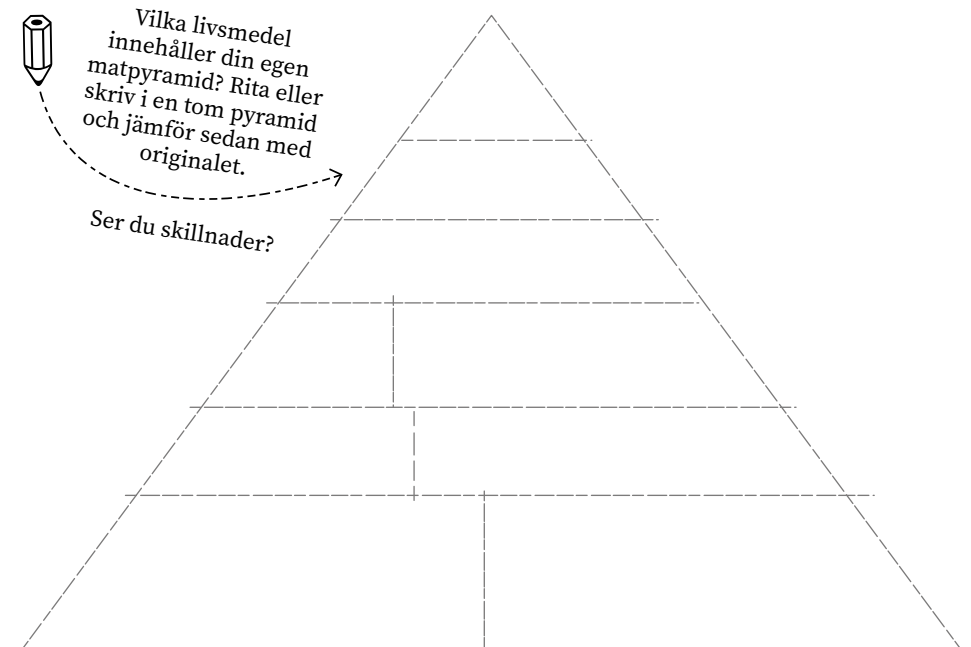
Den välkända matpyramiden sammanfattar huvudsakerna i en sund kost. Pyramidens nedre del innehåller mat som det är bra att äta mer av, och toppen innehåller mat du ska äta mindre av. När du äter enligt pyramiden inkluderar din kost mångsidigt olika matvaror.

Grönsakerna, frukterna och bären på botten av matpyramiden har den största rollen, dem är det bra att äta vid varje måltid. Ät dagligen även fullkornsprodukter, fettfria mjölkprodukter eller mjölkprodukter med låg fetthalt och vegetabilisk olja. Det lönar sig att äta fisk

2–3 gånger om veckan. Om du vill kan du äta måttligt med kött, gynna fjäderfä. Slumpar betyder sådan mat som är bra att äta endast nu och då eller lite av åt gången.

Det är bra att komma ihåg att matpyramiden är ett exempel. Den innehåller inte alla livsmedel, och det är inte nödvändigt att äta av allt som finns i pyramiden. Det är heller inte meningen att man äter något från varje grupp vid varje måltid.

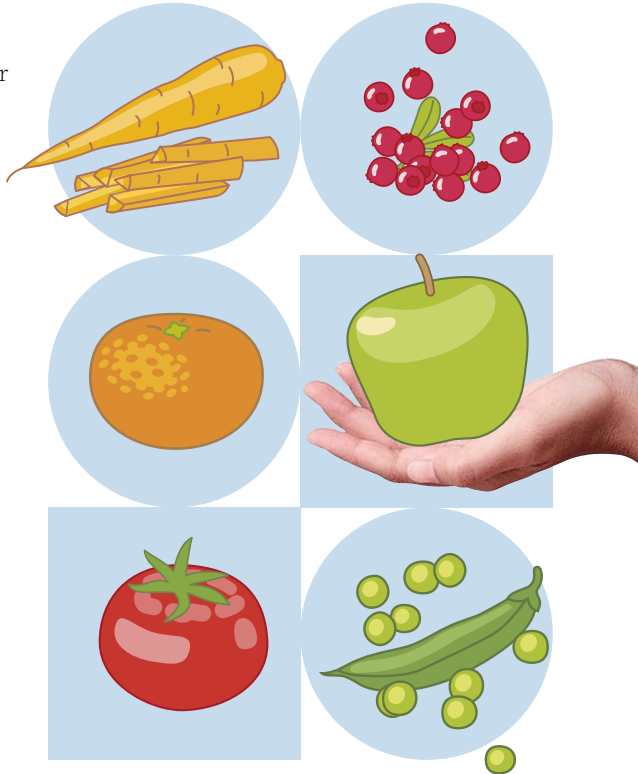
Din unika och värdefulla kropp förtjänar god, varierande mat. Och vad bäst – även miljön tackar för en mångsidig kost!



SEX NÄVAR OM DAGEN

Att äta grönsaker stöder din hälsa.

Rotfrukter, grönsaker, frukter och bär är fulla av smak, färger, vitaminer, fibrer och mineraler.



TIPS

- Ät någon form av grönsaker, frukter eller bär vid varje måltid.
- Under dagens lopp är det bra att äta sammanlagt sex nävar grönsaker, frukter och bär. Att lägga till en portion är redan verkligen bra!
- Hitta dina egna favoriter – prova olika slags grönsaker, frukter och bär i olika färger. Det finns att välja mellan: det finns cirka 30 000 olika sorter av ätbara grönsaker på jordklotet!

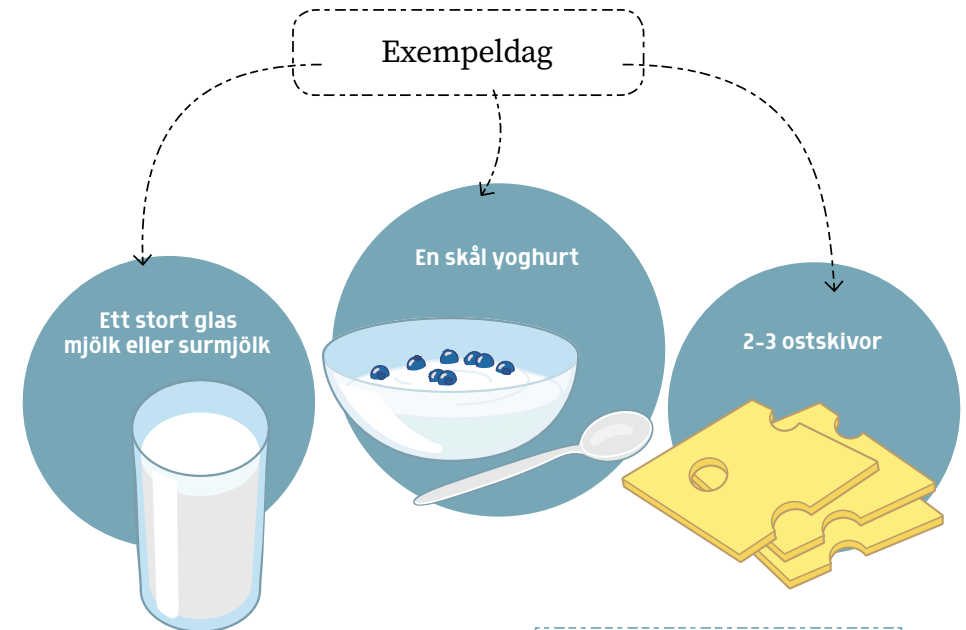
KOLLA VIDEON i RuokaTutkaTube:
Vi jämför feat. Isac Elliot och Sanna
Diskutera i grupp vad det berättades om grönsaker på videon.
Varför utgör de en grund för kosten?

RUOKA
TUTKA
TUBE

MJÖLK ÄR EN UTMÄRKT MATDRYCK

Mjölksprodukter lämpar sig utmärkt som en del av en mångsidig och balanserad kost. Efter motion är mjölk en bra återhämtningsdryck. Mjölk innehåller många näringsämnen som är viktiga för välmående, såsom kalcium och D-vitamin som håller benstommen i skick. Mjölk och mjölksprodukter innehåller dessutom protein, jod och B-vitamin.

En stor del av fett i mjölken är härdat, det vill säga fett som är skadligt för hälsan. Det lönar sig att använda alternativ med låg fetthalt eller fettfria produkter.



BEKANTA DIG med mjölkens rutt och se på RuokaTutkaTube:
Varifrån kommer mjölken? feat. Isac Elliot och korna

RUOKA
TUTKA
TUBE

HUR SKILJER SIG YOGHURT OCH FIL FRÅN VARANDRA?

Gör RuokaTutkas Mjölkråd-onlineuppgift och bekanta dig med olika slags mjölksprodukter.

FULLKORN HAR KVAR ALLT DET GODA I KORNET

Från mat gjord av fullkornsspannmål får du godartade kolhydrater som kroppen använder som energi. Fullkornsfingor, -bröd, -pasta och andra fullkornsmatvaror innehåller fibrer, protein, vitaminer och mineraler.

Många bra näringsämnen har sitt ursprung i spannmålets skal och groddar. I vita spannmålsprodukter med låg fiberhalt finns dessa delar av spannmålet inte nödvändigtvis kvar. Välj alltså gärna alternativ med hög fiberhalt!

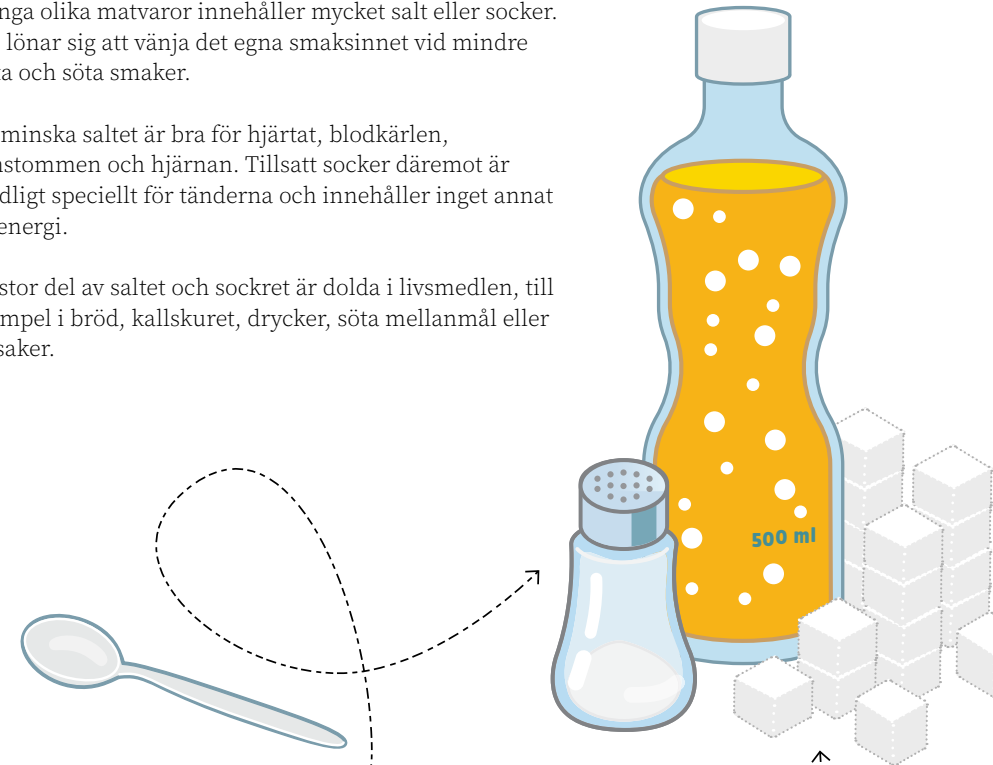


SALT OCH SOCKER MED MÅTTA

Många olika matvaror innehåller mycket salt eller socker. Det lönar sig att vänja det egna smaksinnet vid mindre salta och söta smaker.

Att minska saltet är bra för hjärtat, blodkärlen, benstommen och hjärnan. Tillsatt socker däremot är skadligt speciellt för tänderna och innehåller inget annat än energi.

En stor del av saltet och sockret är dolda i livsmedlen, till exempel i bröd, kallskuret, drycker, söta mellanmål eller sötsaker.



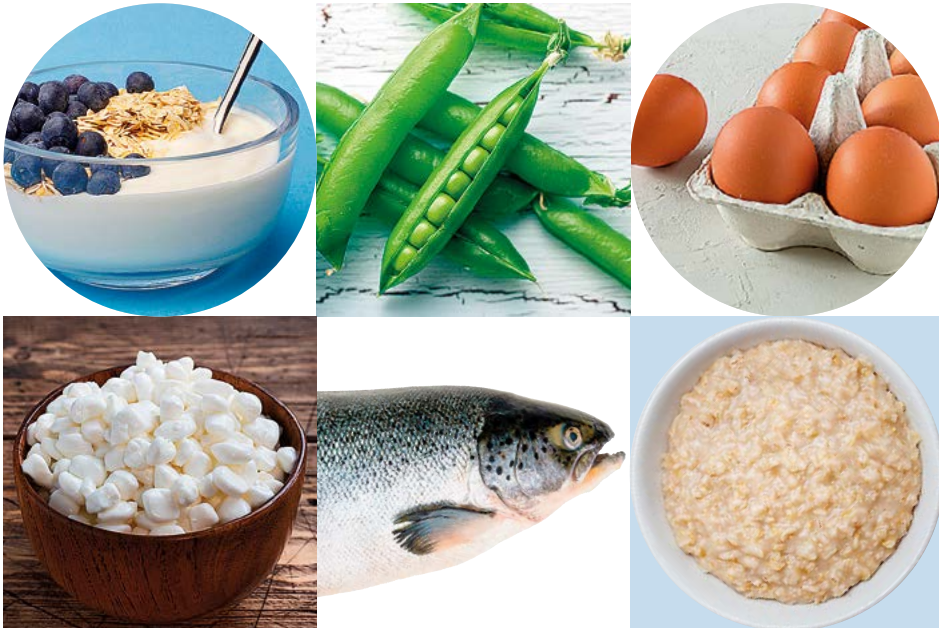
VISSTE DU?

- Under dagens lopp borde man få högst 5 g salt från maten, dvs. en tesked.
- Kontrollera vad du dricker! En flaska saft, läskedryck eller energidryck kan lätt innehålla till och med 20 sockerbitar (cirka 50 g). Det vill säga ungefär lika mycket som 100 g godis.

LÄMPLIGT MED PROTEIN

Din kropp behöver protein för tillväxt och utveckling. Vanlig mat ger dig tillräckligt med protein när du äter mångsidigt och ordentliga måltider. Kosttillskott eller särskilda proteinprodukter behövs vanligen inte!

Protein får du till exempel från mjölk, mjölkprodukter, fisk, bönor och ärter, ägg, kött och fullkornsspannmål.



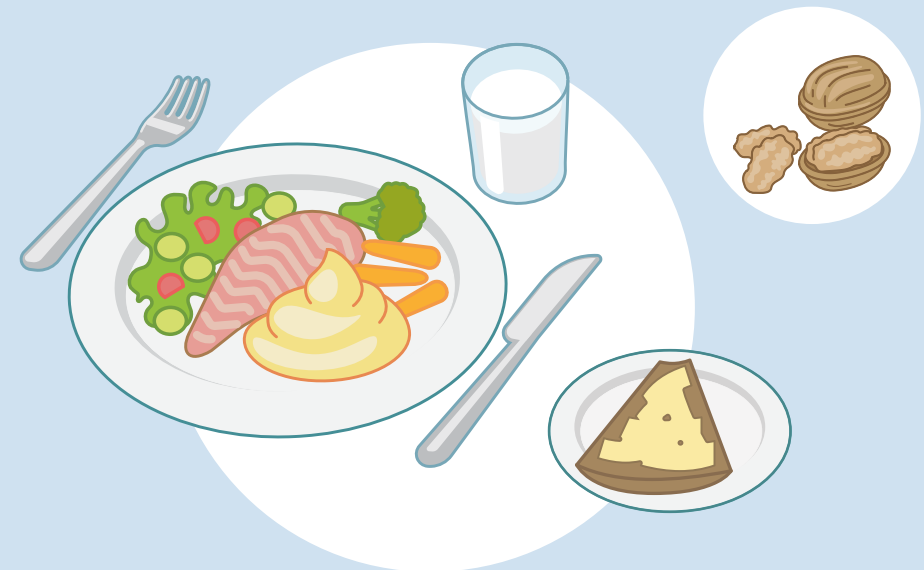
FETT ÄR NÖDVÄNDIGT

Din kropp behöver mjukt fett, det vill säga omättade fettsyror. Mjukt fett används som byggnadsmaterial för celler och hormoner. Härdat fett, dvs. mättade fettsyror, behöver man inte få från maten.

Mjukt fett får man från vegetabilisk olja, vegetabiliskt margarin, fisk med hög fetthalt och nötter. Animaliska fetter, som finns till exempel i smör och turkisk yoghurt, är härdat fett.

Tips

- Välj fettfria mjölkprodukter och mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Häll dressing gjord på olja på salladen och bred vegetabiliskt matfett på brödet.
- Tugga dagligen i dig 2 msk nötter eller frön.
- Ät fiskrätter ett par gånger i veckan.



HÅLL RYTMEN OCH TA EFTER

När du äter regelbundet håller du dig pigg hela dagen och orkar studera och utöva hobbyer. Frukosten sätter fart på dagen. En omfattande skollunch erbjuder en stor del av dagens energi, med dess hjälp orkar du koncentrera dig på eftermiddagens lektioner. Efter skolan lönar det sig att äta mellanmål, så att du inte blir trött när du utövar hobbyer eller gör läxorna. På kvällen är det roligt att samlas med familjen och prata lite över middagen. Med kvällsmål i magen smakar nattsömnen bra.

Tallriksmodellen är ett välkänt och enkelt sätt att sätta ihop måltider på ett smart sätt. Den kan tillämpas på olika slags maträtter från soppor till såser och smoothies.



TIPS

- Vatten är det bästa sättet att släcka törst mellan måltider. Törsten försvinner utan ett syraangrepp!

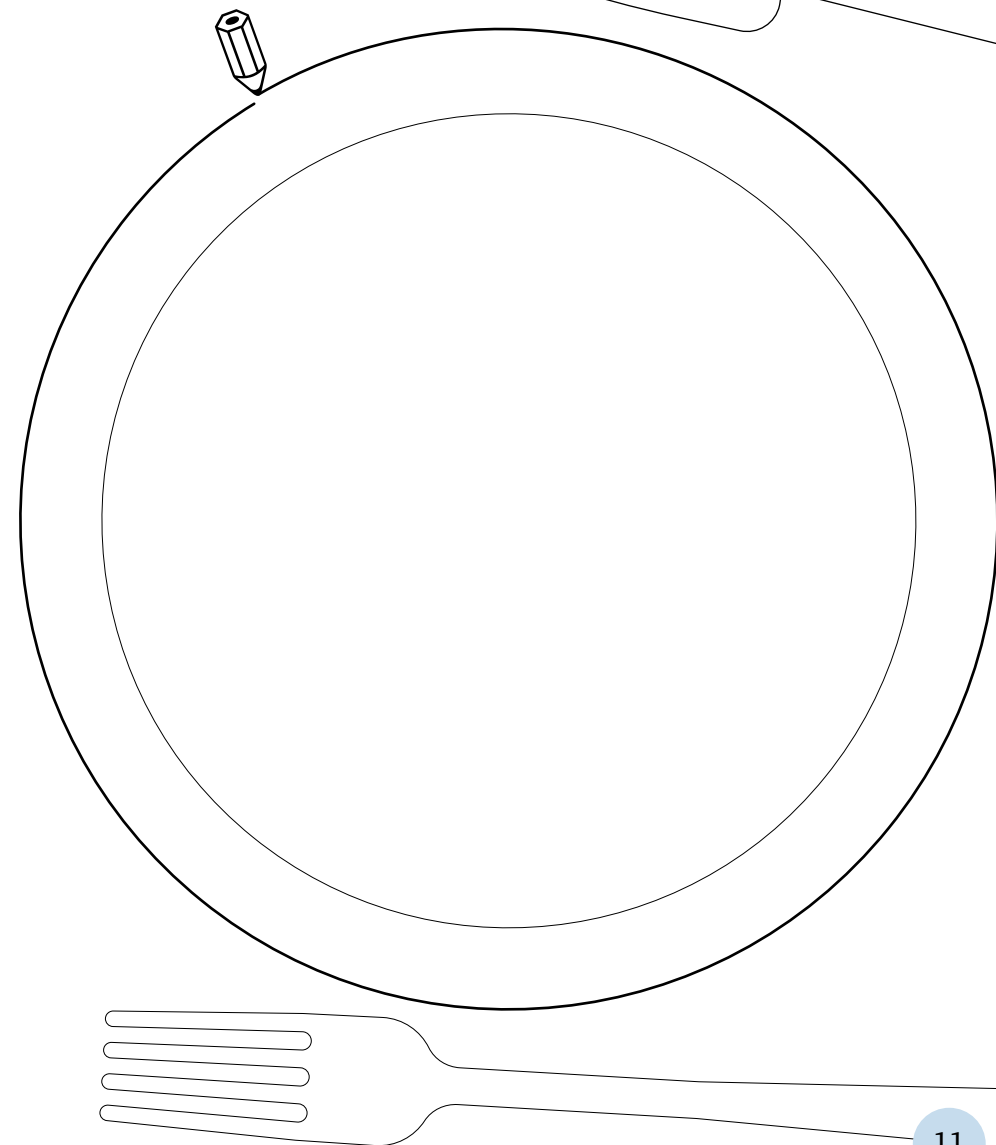
KOLLA I RuokaTutkaTubes:
Smoothie time feat. Isac Elliot och världsmästar-Ismo

Gör RuokaTutkas onlineuppgift Vad kommer du ihåg? efter att du har sett på videon.

**RUOKA
TUTKA
TUBE**

© Statens näringsdelegation

RITA DIN
SENASTE
LUNCH PÅ
TALLRIKEN



MATMYTER UNDER LUPP - KOLLA IN FAKTA!

“Mat är antingen bra eller dåligt, hälsosamt eller ohälsosamt”

Helheten är avgörande! Vad du äter upprepade gånger under vardagarna har en större betydelse för hälsan än enskilda livsmedel som du äter då och då. En bra kost är flexibel, stressfri och tillåtande. Njutning hör till saken! Hälsan utgörs av många delar, och en måltid i gott sällskap är både glädjande och bra för det psykiska välbefinnandet.



“Jag behöver inte tabletter, jag äter mångsidigt.”

Genom att äta mångsidigt får du i dig allt du behöver, men det lönar sig att lämna utrymme för en tablett. Det är D-vitamin, som man kan få för lite av utan kosttillskott. D-vitamin stöder benstommens och musklernas funktioner och är ett viktigt ämne för hela ämnesomsättningen. Förutom tablettens lönar det sig att komma ihåg mjölken, den ger bra med D-vitamin!

EN OM DAGEN!



“Energidrycker gör att man orkar med hobbyer.”

Energidrycker har en typ av energi – socker. En halvliters flaska innehåller så mycket som 60 g socker, dvs. lika mycket som 24 sockerbitar. Dessutom har energidrycker en mycket hög koffeinhalt, så de lämpar sig inte för unga. Syrliga drycker är inte heller bra för tänderna. Vad ska man då göra för att orka? Äta ett ordentligt mellanmål, sova och motionera!



“Jag behöver alltid en återhämtningsdryck efter träning.”

Om du idrottar eller rör på dig aktivt är det verkligen viktigt att ta hand om kroppens återhämtning. Strax efter en idrottsprestation är det bra att äta ordentligt, och dessutom ska du komma ihåg att vila och sova tillräckligt. Om du vet att det tar en tid innan du kan sätta dig vid matbordet kan du dricka mjölk som återhämtningsdryck. Du behöver inga dyra dryckpulver!



MATEN RUNT OMKRING OSS

Att producera mat för oss människor belastar alltid miljön, men det är skillnad mellan olika livsmedel och produktionssätt. Det bästa alternativet för miljön är att äta mångsidigt och så mycket produkter från växtriket som möjligt. Tallriksmodellen och matpyramiden hjälper dig att sammanställa en kost som är bäst även för miljön.

Matsvinn, dvs. ätbar mat som slängs bort, är särskilt skadligt för miljön. När maten slängs bort har den belastat miljön i onödan. Matsvinn orsakar globalt ett väldigt koldioxidavtryck. Det allra största matsvinnet uppstår i hushållen.



**SE på RuokaTutka-
Tube- video:**
Matsvinnglimt
feat. Pinkku Pinski

**RUOKA
TUTKA
TUBE**

**HURDANA MATVAROR ORSAKAR
OFTAST MATSVINN HOS ER?**

Gör uppgiften Matsvinn, försvinn
på RuokaTutkas webbplats!

Ekologiskt innebär ett ekologiskt produktionssätt. Den grundläggande tanken bakom ekologisk produktion är att producera mat vars produktions- och tillverkningsmetoder orsakar så lite skador som möjligt på miljön eller på människornas, djurens och växternas hälsa. Ekologisk produktion har strängare gränser än vanligt för till exempel användningen av bekämpningsmedel och tillsatser samt djurens levnadsförhållanden.

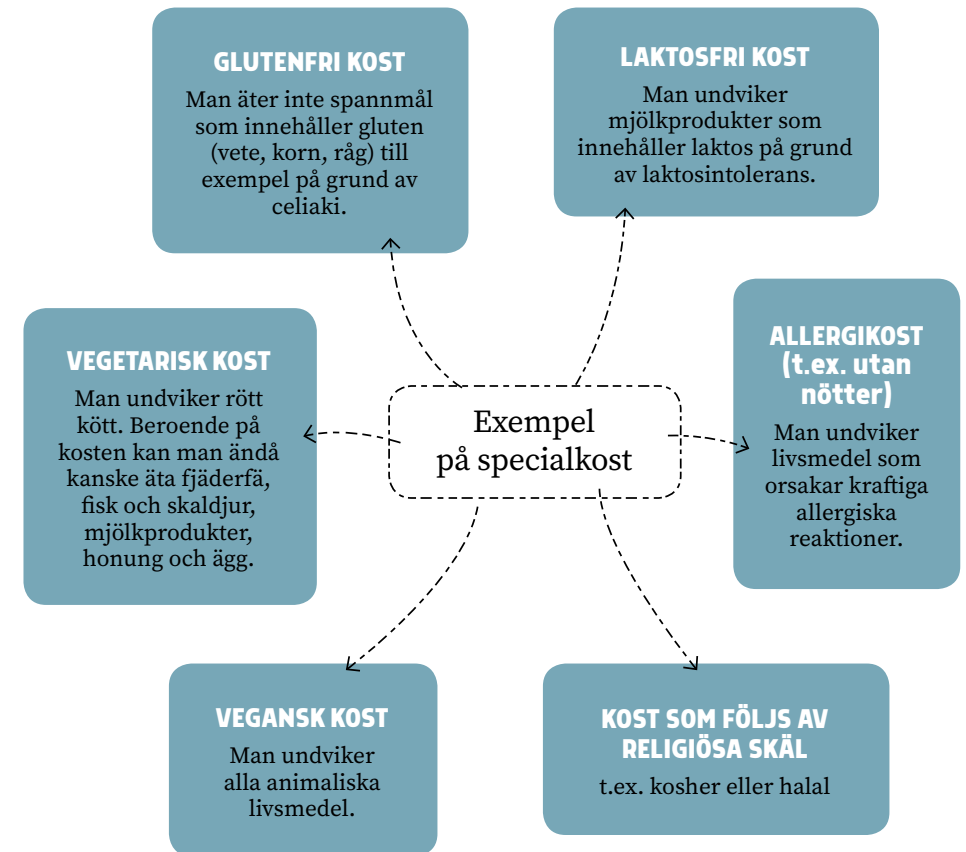


**HUR KÄNNER DU IGEN EN
EKOLOGISK PRODUKT?**

Gör uppgiften Ekologiskt på
tallriken på RuokaTutkas
webbplats och lär dig mer!

MÅNGA BRA SÄTT ATT ÄTA

Det finns inte endast ett sätt att äta bra. Kulturen, säsonger och trender, tillgängliga livsmedel, hälsotillstånd, åsikter och övriga individuella frågor inverkar alla på hur vår kost utformas. En sund kost kan sammanställas på många olika sätt, var och en har sitt eget sätt.



www.ruokatutka.fi

