



Hälsosam mat för idrottande ungdomar

2024-05-15
IFK Luleå P-12



Malin Sand

Leg. Dietist, Folkhälsostrateg

070-488 59 44

malin.sand@norrboten.se



Cooking is love
made visible.

I LIKE HASHTAGS
BECAUSE THEY LOOK
LIKE WAFFLES #

THE ONLY THING
I LIKE BETTER
THAN TALKING
ABOUT FOOD IS
EATING.
- JOHN WALTERS

PEOPLE
WHO LOVE
TO EAT
ARE
ALWAYS
THE BEST
PEOPLE
JULIA CHILD

THERE IS NO
SINCERE LOVE THAN
THE LOVE OF FOOD.
- GEORGE BERNARD SHAW

im on a
seafood diet.
i see food
and i eat it.



WHAT ARE THE HEALTH SECRETS THAT KEEP CRISTIANO RONALDO IN TOP FORM?

Skönhetshetsen



1 Special diet: Six high protein meals per day

2 Strict schedule of five 90 minute naps

3 £50,000 at home cryotherapy

Flödet av bilder med skeva skönhetsideal hotar ungas hälsa



Ohälsosamma
levnadsvanor bidrar till
sjukdomar som dödar
flest människor i
världen.

Hälsosamma
levnadsvanor kan förebygga:
- hjärtinfarkt med 80 %
- diabetes typ 2 med 90 %
- cancer med 30-40 %

Hjärt-/kärlsjukdomar
Cancer
Kroniska luftvägssjukdomar
Typ 2-diabetes
Demens

Övervikt/
obesitas

Högt
blodtryck

Riskbruk av
alkohol

Högt
kolesterol

Högt
blodsocker

Stillasittande

Rökning
Snus

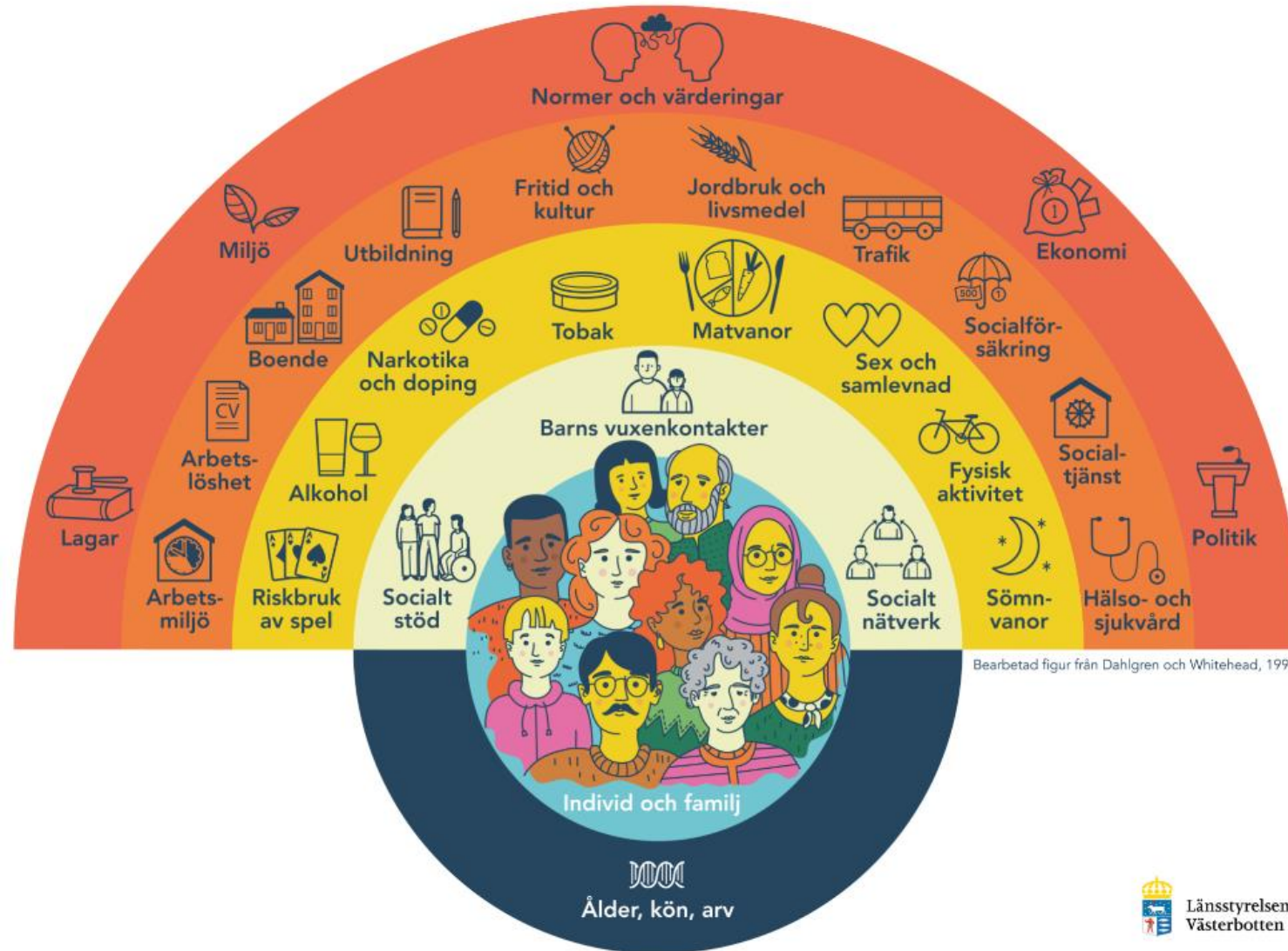
Ohälsa-
samma
matvanor

Otillräcklig
fysisk
aktivitet

Ej påverkbara
riskfaktorer:
• Ärftlighet
• Ålder
• Kön
• Livsvillkor
• Slump

Hälsans bestämningsfaktorer

5



Hur prata hälsosamt ätande med barn?

- Svårt att bara prata framtida risker när det gäller barn
- Mer prata om det som påverkar och känns relevant här och nu:
 - Hur orkar jag med det jag vill?
 - Skolresultat?
 - Prestation i idrott?
 - Psykisk hälsa?
 - Sömn och stress?



Mat för livet



20 % av befolkningen har betydande ohälsosamma matvanor.

Kvinnor och män i Norrbotten äter mer sällan fisk och skaldjur än genomsnittet i riket.

Endast 10 % av befolkningen når rekommendationerna om hälsosamt ätande.

Endast 3 av 100 norrbottniska män äter tillräckligt mycket frukt och grönsaker.

Den svenske mannen äter i genomsnitt 800g rött kött per vecka.

Svensken äter i genomsnitt dubbelt så mycket salt som rekommenderas.

60 % av männen och 51 % kvinnorna i Norrbotten har övervikt eller fetma.

Hur vi bör äta...



Hur vi äter!

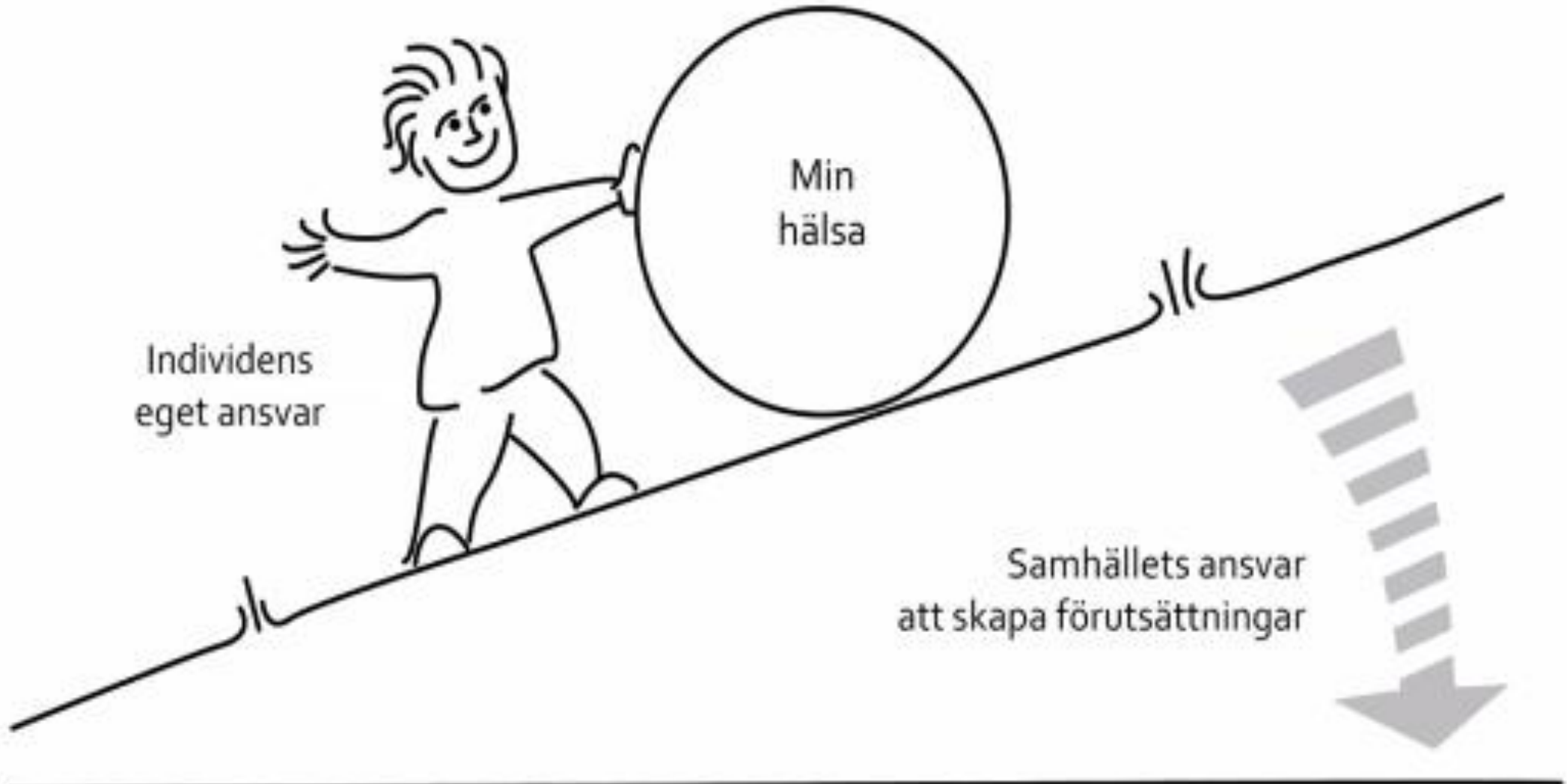
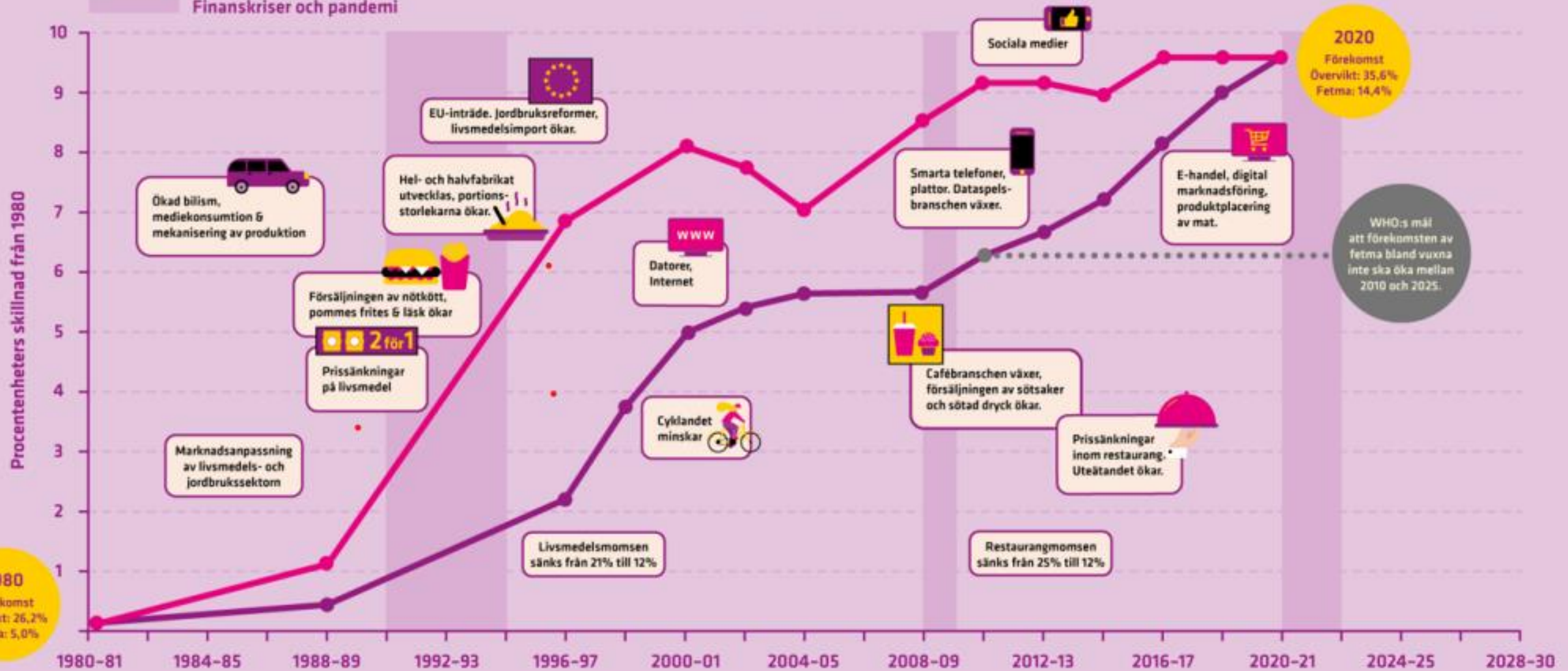


Illustration: Carolina Håwranek

NORRBOTTEN.SE

Utveckling av övervikt och fetma 1980 - 2020.

- Övervikt
- Fetma
- WHO's mål
- Finanskriser och pandemi





**Kostråden
på 1 minut!**

ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

Alkohol

Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, mer norrbottniskt, lagom mycket** och **röra på dig**.



MINDRE

Salt
Socker
Alkohol
Rött kött och chark



BYT TILL

Importerat kött & mejerivaror	→	Norrbottniskt kött & mejerivaror
Vitt mjöl	→	Fullkorn
Ris	→	Norrbottnisk potatis
Smörbaserade matfetter	→	Växtbaserade matfetter och oljor
Feta mejeriprodukter	→	Magra mejeriprodukter
Exotiska frukter	→	Svensk frukt
Importerade baljväxter	→	Svenska baljväxter



MER

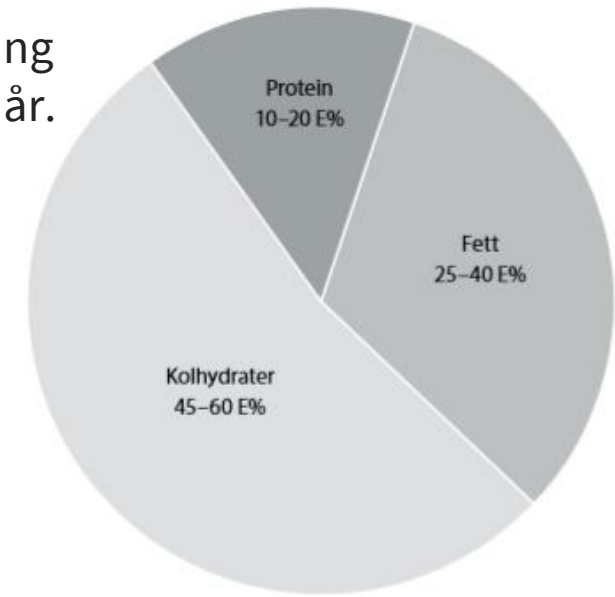
Svenska grönsaker
Svensk frukt & bär
Nötter & frön
Fisk och skaldjur
Rörelse i vardagen

Handla rätt!

1. Norrbottniskt 2. Svenskt 3. Miljömärkt

Läs mer om varför du ska handla norrbottnisk mat på
www.mernorrbottniskmatpåtalriken.nu

Rekommenderad fördelning
för barn och vuxna över 2 år.



Energigivande näringsämnen

- Fett 1 g = 9 kcal 37 kJ
- Protein 1 g = 4 kcal 17 kJ
- Kolhydrater 1 g = 4 kcal 17 kJ
- Kostfiber 1 g = 2 kcal 8 kJ

- Alkohol 1 g = 7 kcal 29 kJ

Näringsgivande ämnen:

- Vitaminer
- Mineraler
- Vatten

1 styck äpple (100 g)
=
60 kcal

100 gram havregrynsgröt
=
66 kcal

100 g mjölkchoklad
=
ca 500-600 kcal

Godis ger dig energi – för stunden. Mellanmål ger dig både näring och energi – länge. För 75 gram godis får du mjölk, smörgås och frukt (se bilden). Så vad väljer du?



NORRBOTTEN . S E

Godiset och mellanmålet innehåller lika mycket kalorier (285 kcal).

 REGION
NORRBOTTEN

Mått på energi

Vårt energibehov och matens innehåll av energi kan uttryckas i enheterna:

- kcal (kilokalorier)
- kJ (kilojoule)
- MJ (megajoule)

$$\begin{aligned} 1 \text{ kcal} &= 4,2 \text{ kJ} \\ 1 \text{ kJ} &= 0,24 \text{ kcal} \\ 1 \text{ MJ} &= 1000 \text{ kJ} \end{aligned}$$

Rek ca 57 kcal/kg
kroppsvikt och dag
för pojke 12 år.

Näringsinnehåll	per 100 g	per portion (30g)
Energivärde	1580 kJ (375 kcal)	474 kJ (113 kcal)

Protein – varför behöver vi det?



- Nödvändiga för:
 - Cellernas uppbyggnad, bildandet av hormoner och enzymer, viktigt för immunförsvaret.
 - Styrka och uthållighet, muskelmassa

Från vad får era barn
i sig protein?

Protein

- Uppbyggda av ca 20 aminosyror
 - 9 av dessa är essentiella
- Proteinkällor
 - **Animaliskt protein**
Kött, kyckling, mjölkprodukter, fisk, skaldjur, ägg
 - **Vegetabiliskt protein**
Baljväxter, spannmål



Proteinkvalité – innehåll av essentiella aminosyror

- Animaliska livsmedel innehåller alla essentiella aminosyror i sådan mängd att det är tillräckligt för kroppens behov.
- Vegetabiliska livsmedel innehåller inte alla essentiella aminosyror och måste därför kombineras med varandra.
- Vegetarianer/veganer kan genom att äta varierat få en fullt tillräcklig mängd essentiella aminosyror från maten.

Protein (4 kcal per gram)

- behov, rekommendation och intag

Beräknas per kg kroppsvikt och dag

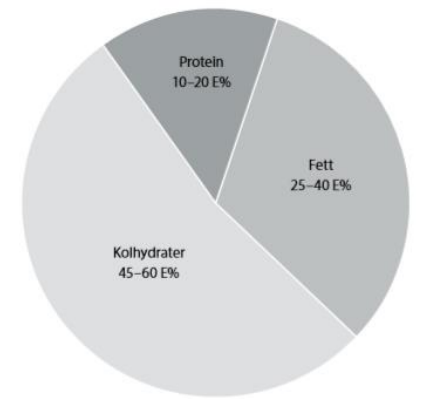
Rekommenderat intag:

- Vuxna & barn från 2 år: **0.83 g/kg och dag (10-20 E%)**
- Vid hårdare träning: 0.9 g/kg och dag
- Vid elitsatsning: 1-1,7 g/kg och dag

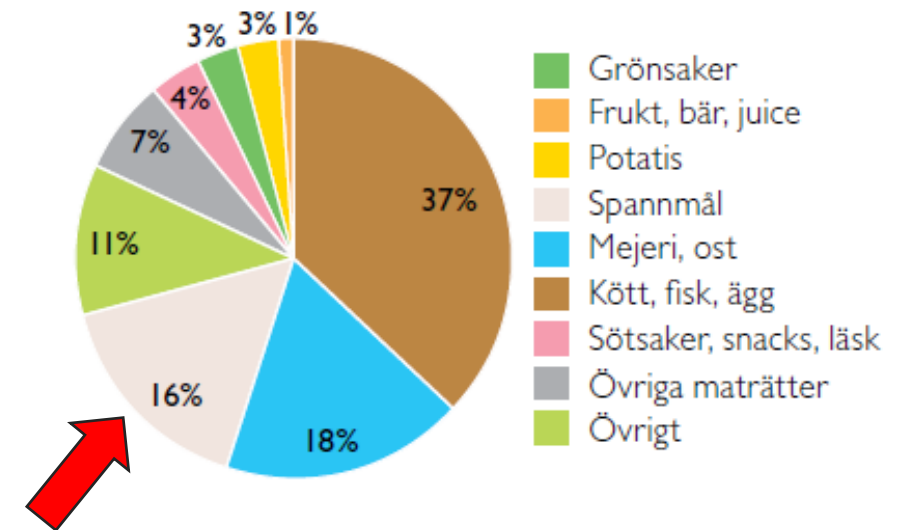
• Kroppen lagrar inte protein → överskott omsätts till energi

Vid brist

- Energibrist, muskelnedbrytning, viktnedgång
- Dålig tillväxt
- Ödem
- Minskad motståndskraft



Livsmedels bidrag till protein



Medelintag 81 gram/dag (18 E%)

Källa: Riksmaten

Exempel på proteinmängd i olika måltider

Frukost

2½ dl fil	9
1 dl musli	4
1 ägg	6
1 mjuk smörgås	3
1 skiva ost	4½
1 frukt	1

Summa: 27,5 g

Lunch

3 potatisar	4½
100 g lax	23
Gröna ärtor	3
1 hårt bröd	1
1 frukt	1

Summa: 32,5 g

Barn 50 kg
0,9 g x 50 kg
= 45 g protein per dag

MAX-burgare
= 23 g protein
(569 kcal)

Totalt: 60 g



20 g protein



16 g protein

Behov ca 45 gram...

INGREDENSER: Vassleproteinisolat (mjölk), mörk choklad (18 %) (kakaomassa, socker, kakaosmör, emulgeringsmedel (lecitin), vegetabilisk olja och fett (palm, shea), fettreducerad kakao, skummjörkspulver, emulgeringsmedel (lecitin, sorbitantristearat), arom), mjölkprotein, äggviteprotein, arom, Kan innehålla spår av sojaprotein.

INGREDENSER: Mjölk, mörk choklad (18 %) (kakaomassa, socker, kakaosmör, emulgeringsmedel (lecitin), arom), glukossirap, fruktosirap, överdrag (socker, fettreducerad kakao, skummjörkspulver, emulgeringsmedel (lecitin, sorbitantristearat), arom), mjölkprotein, äggviteprotein, arom, Kan innehålla spår av sojaprotein.

Näringsvärde	per 100 g	per bar (55 g)
Energi	1675 kJ/401 kcal	921 kJ/220 kcal
Fett	12 g	6,6 g
varav mättat fett	8,4 g	4,6 g
Kolhydrat	43 g	24 g
varav sockerarter	38 g	21 g
Fiber	1,9 g	1,0 g
Protein	30 g	16 g
Salt	0,3 g	0,1 g



4,2 g protein



1,5 g protein



7,2 g protein



12,9 g protein



Protein

- guide till bra val

Välj:

- Nyckelhålsmärkta ost-, mejeri- och charkprodukter
- Låt proteininnehållande livsmedel ingå till alla måltider
- Fisk som måltid, två- tre gånger/vecka
- Med fördel även vegetarisk protein som huvudproteinkälla någon gång per vecka




Begränsa intaget av:

- Rött kött och charkprodukter till max 500 g (tillagad vikt)/vecka

Begränsa intaget av charkprodukter och rött kött

Rekommendation: <500 g/vecka (tillagad vikt)



Nya NNR
förespråkar
max 350 g/vecka

VARFÖR?

< 500 gram rött kött & chark/vecka minskar risk för tjock- och ändtarmscancer.

Mindre charkuterier kan också minska risk för hjärt-/kärlsjukdom.

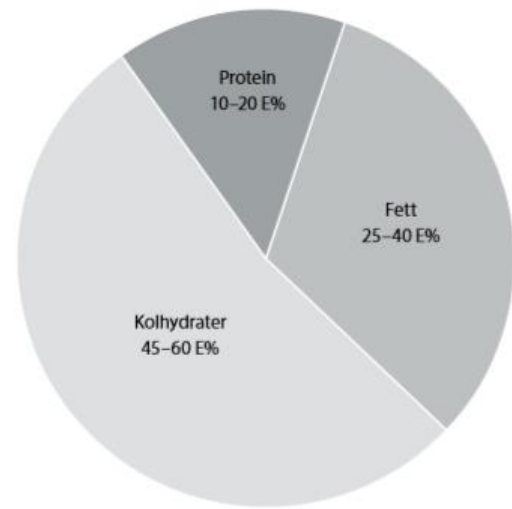
Rött kött:

Kött från gris, nöt, lamm, älg, ren, hjort, rådjur, vildsvin

Charkprodukter:

Kött som har behandlats med nitrit eller konserverats på annat sätt (korv, kassler, salami, bacon, leverpastej, rökt skinka och blodpudding)

- Chark ökar cancerrisken mer än motsvarande mängd rent kött
- Chark har dessutom högt innehåll av salt och mättat fett



Fett – varför behöver vi det?

- Ger kroppen energi (9 kcal/g) i koncentrerad form
- Fettväv = energireserv
- Värmeisolerande
- Ger skydd åt inre organ
- Bygger och reparerar celler
- Tillverkar hormoner och hormonliknande ämnen
- Tar upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K
- Förser oss med essentiella fettsyror
 - Blodtryck, immunförsvar



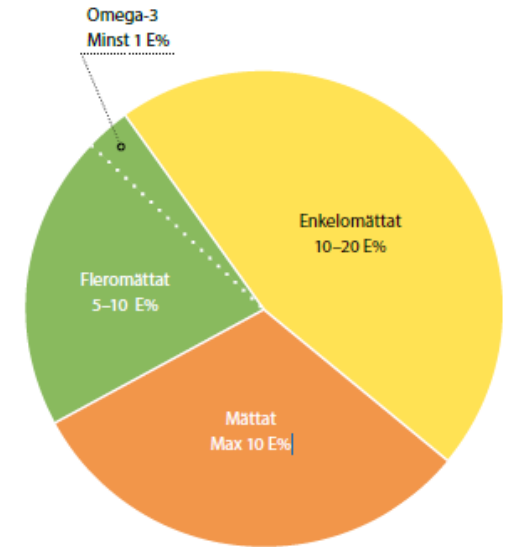
Vilket fett ska jag välja...?

Kostråden säger:

- Byt till växtbaserade matfetter och oljor
- Byt till magra mejeriprodukter

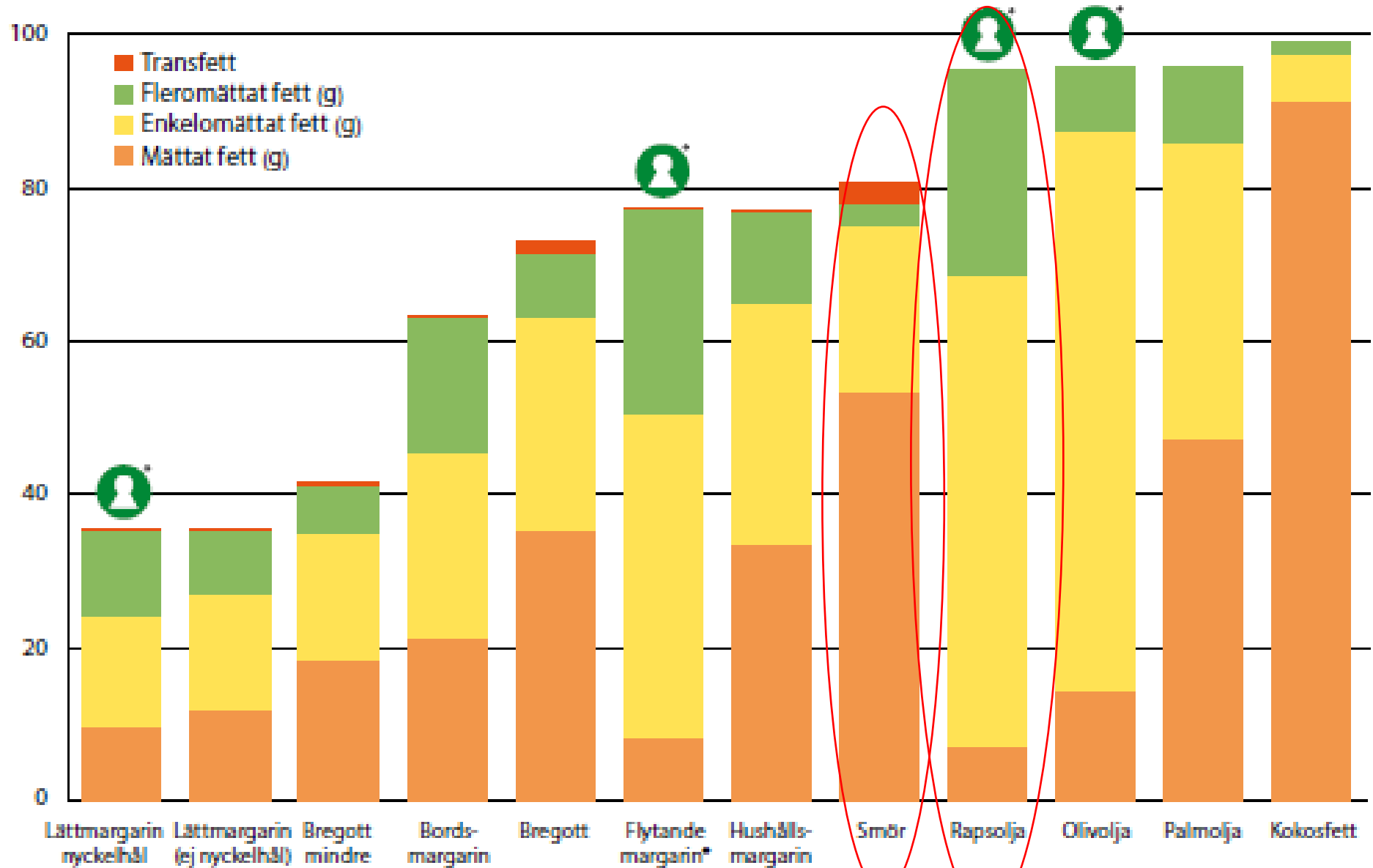
Fettkvalité viktigare än mängd!

Minska andelen mättat fett till fördel för omättat.



Diagrammet visar rekommenderad fördelning mellan de olika typerna av fett.

Sex av tio använder olja eller flytande margarin i matlagningen.



Genomsnittsvärden för fettsyror i olika typer av matfett. Värdena anges i gram per 100 gram livsmedel

* Flytande matfettblandning som till exempel smör och rapsolja har liknande sammansättning av fetter.

Källa: Värden från Livsmedelsverkets rapport 15/2011 och Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2012-01-26.

Transfett

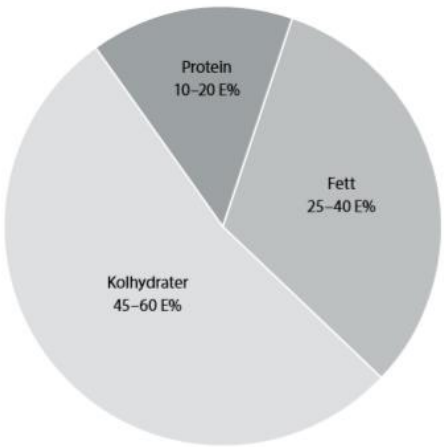
- Bildas i våmmen hos idisslare
 - Finns därför ”naturligt” i mejerivaror och kött från kor och får
- Tillverkas av industrin genom HÄRDNING av flytande växtoljor
 - fettet blir hårdare
 - produkten får önskad sprödhet, ”krispighet”, fasthet och/eller smältpunkt

FETTSYROR består av KOL, VÄTE och SYRE

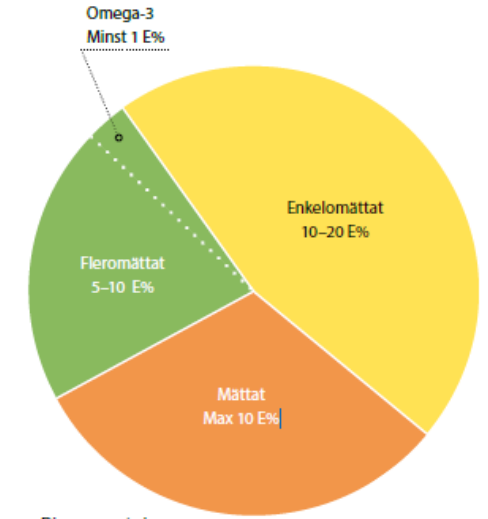
- vid HÄRDNING ändras strukturen

DELVIS härdad omättad fettsyra = **TRANSFETT**

FULLSTÄNDIGT härdad omättad fettsyra = **MÄTTAT FETT**

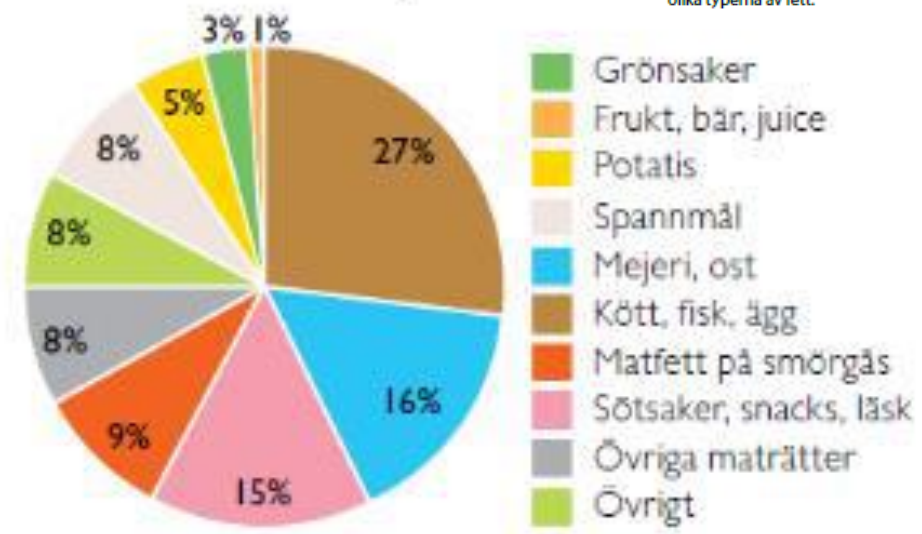


Fett (9 kcal per gram) - behov, rekommendation och intag



Fett	Energiprocent	Riksmaten
Cis-MUFA	10-20 E%	13E%
Cis-PUFA	5-10 E%	6 E%
SFA + TFA	<10 E%	13E%
Ess FA (ω 3+6)	Minst 3 E%	1,2/4,2 E%
Total fett	25-40 E%	35 E%

Livsmedels bidrag till fett



Diagrammet visar rekommenderad fördelning mellan de olika typerna av fett.

Källa: Riksmaten

Fett är ju det som ger oss mest energi per gram...

Om våra barn behöver mer energi (fler kalorier)...

- vad kan vi ge dem?

Kolhydrater – gemensamt namn för

- **Kostfiber**

Frukt, grönsaker, rotfrukter, bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn

- **Stärkelse**

Mjöl, gryn, ris, pasta, bröd, potatis, rotfrukter

- **Sockerarter**

- Naturliga (*frukt, bär, mjölk*)
- Tillsatta (*läsk, saft, kakor, godis*)
- (*sötningsmedel, sockeralkoholer m.m...*)



FÖRSLAG 2

1. 40 g müsli med 50% fullkornsinnehåll (20 g fullkorn)
2. 1 st knäckebröd à 12 g (12 g fullkorn)
3. 140 g kokt fullkornsbulgur (45 g fullkorn)

= 77 G FULLKORN

Kolhydrater – varför behöver vi dem?

- **Ger energi – 4 kcal/g**
Sockerarter och stärkelse bryts ner i kroppen till sockerarten glukos, som tas upp av blodet och ger energi till cellerna.
- **Glukos lagras i levern som glykogen**
Används för att bilda blodsocker mellan måltiderna
- **Glukos lagras i muskeln som glykogen**
Omvandlas till energi och används vid muskelarbete
- **Vissa celler kan bara använda glukos som bränsle**
Celler i CNS, röda blodkroppar
(Det behövs 50-100 gram/dag för att undvika ketos)

Kroppens främsta bränsle!

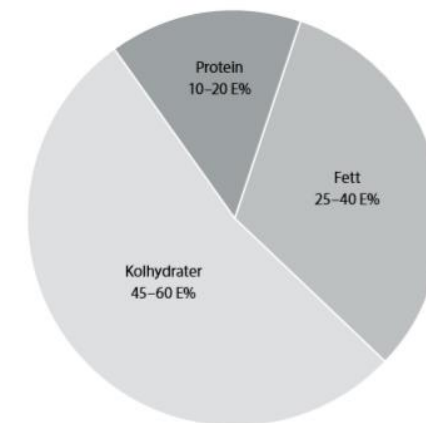
Vad händer om det blir för lite?

- Kroppen bryter ner muskulatur som bränsle
- Ketonkroppsbildning
- Muskeltrötthet
- ”Hjärntrötthet”

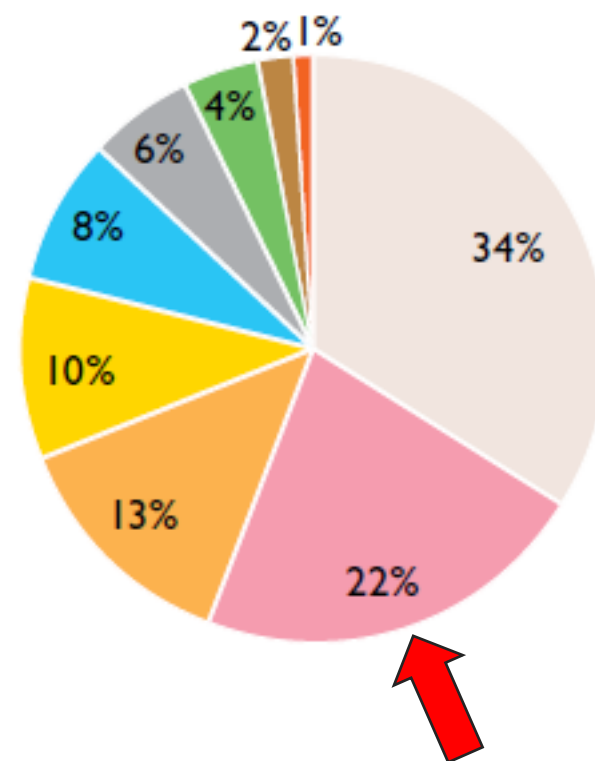
Kolhydrater (4 kcal per gram)

- behov, rekommendation och intag

	Rekommendation	Intag (Riksmaten)
Kolhydrater	45-60 E%	47 E%
Kostfiber	25-35 g/dag	20 g
Fullkorn	70g/dag kvinnor 90 g/dag män	42 g/dag vuxna
Frukt o grönt	500 gram/dag	350 g/dag kvinnor 300 g/dag män
Renframställda sockerarter	10 E% (55 g/dag)	10 E % 12 E% (unga kv)



Livsmedels bidrag till kolhydrater



- Grönsaker
- Frukt, bär, juice
- Potatis
- Spannmål
- Mejeri, ost
- Kött, fisk, ägg
- Matfett på smörgås
- Sötsaker, snacks, läsk
- Övriga maträtter

Källa: Riksmaten

Vuxna och barn över tio år = 500 gram frukt och grönsaker under EN DAG



TILL FRUKOSTEN – 60 G

½ skivat äpple i yoghurten
4–5 skivor gurka på smörgåsen



TILL LUNCHEN – 100 G

Drygt 3 dl (ca 100 g) blandade grönsaker från salladsbordet eller i matlådan: rödkål, spenat, kikärter och groddar



TILL MELLANMÅLET – 140 G

1 päron
skivad avokado på smörgåsen



TILL MIDDAGEN – 200 G

65 g gröna bönor och blomkål
½ tomat
1 apelsin till efterrätt

TIPS FÖR ALLA:

Tänk på att olika frukter och grönsaker innehåller olika vitaminer, mineraler och fibrer. Därför är det bra att växla mellan frukt och bär, och mellan råa och kokta grönsaker och rotfrukter. Det är också bra att växla mellan olika färger inom en frukt- eller grönsakssort.

Till Frukosten är det lagom med en halv frukt i filen eller yoghurten, exempelvis äpple, päron eller banan. En deciliter hallon eller blåbär på gröten eller i filen är ett alternativ. Frukt eller bär kan ibland bytas mot en halv deciliter juice. På smörgåsen kan du lägga paprika, tomat eller gurka.

Till Lunchen kan du ta en rejäl portion – tre deciliter eller ungefär 100 gram – med blandade grönsaker. En liten mängd med bönor, linser eller kikärter ingår.

Till Mellanmålet kan det vara gott med äpple, apelsin, päron eller banan. På smörgåsen kan du lägga några skivor gurka eller någon annan grönsak du gillar.

Till Middagen kan du ta en rejäl portion med kokta grönsaker eller rotfrukter, exempelvis blomkål, broccoli, brysselkål, ärtor eller morötter – som motsvarar drygt en deciliter. Komplettera gärna med en mindre portion råa grönsaker som en tomathalva, en gurkbit, några paprikaringar eller några morotsslantar.

MILJÖTIPS:

Hel frukt är bättre än juice och nektar. I den hela frukten finns mer näring och fibrer. Dessutom är den bättre för miljön.

Exempel på en dags intag av kolhydrater

225-300 g kolhydrater (45-60E% vid behov om 2000 kcal/dag)

1 portion havregrynsgröt	23 g
5 dl mjölkprodukt	25 g
2 hårda bröd/knäcke	16 g
2 mjuka brödskivor	35 g
1 portion råris	30 g
3 potatisar	30 g
3 frukter (kiwi, banan, päron)	47 g
2 morötter, broccolibukett	10 g
½ dl bönor	7 g
Summa:	223 g



Godsaker

- Hur mycket ryms egentligen?

Energibehov 2000 kcal/dag

Max 10 E% (men helst så lite som möjligt) från fritt socker
(200 kcal/dag eller 1400 kcal/vecka)

- 1 hg blandat lösgodis = 450 kcal
 - 1 bulle = 320 kcal
 - 2 glas vin = 300 kcal
 - ca 50 g choklad = 330 kcal
- Totalt =1400 kcal**

Fritt socker är tillsatt socker samt socker som naturligt förekommer i honung, sirap, fruktjuicer och fruktjuicekoncentrat.



Begränsa drycker och livsmedel med tillsatt socker

VARFÖR?

- Har ett lågt näringsinnehåll
- Har ett högt energiinnehåll
- Ger låg mättnad – lätt att äta för mycket!
- Tar plats från annan mat
- Kan leda till övervikt
- Kortvarig energi...

Sugen
eller
hungrig?

Socker i färdiga
produkter

*Fyra av tio äter för
mycket socker.*

*15 % av energiintaget –
kalorierna – kommer
från godis, läsk,
bakverk och snacks*

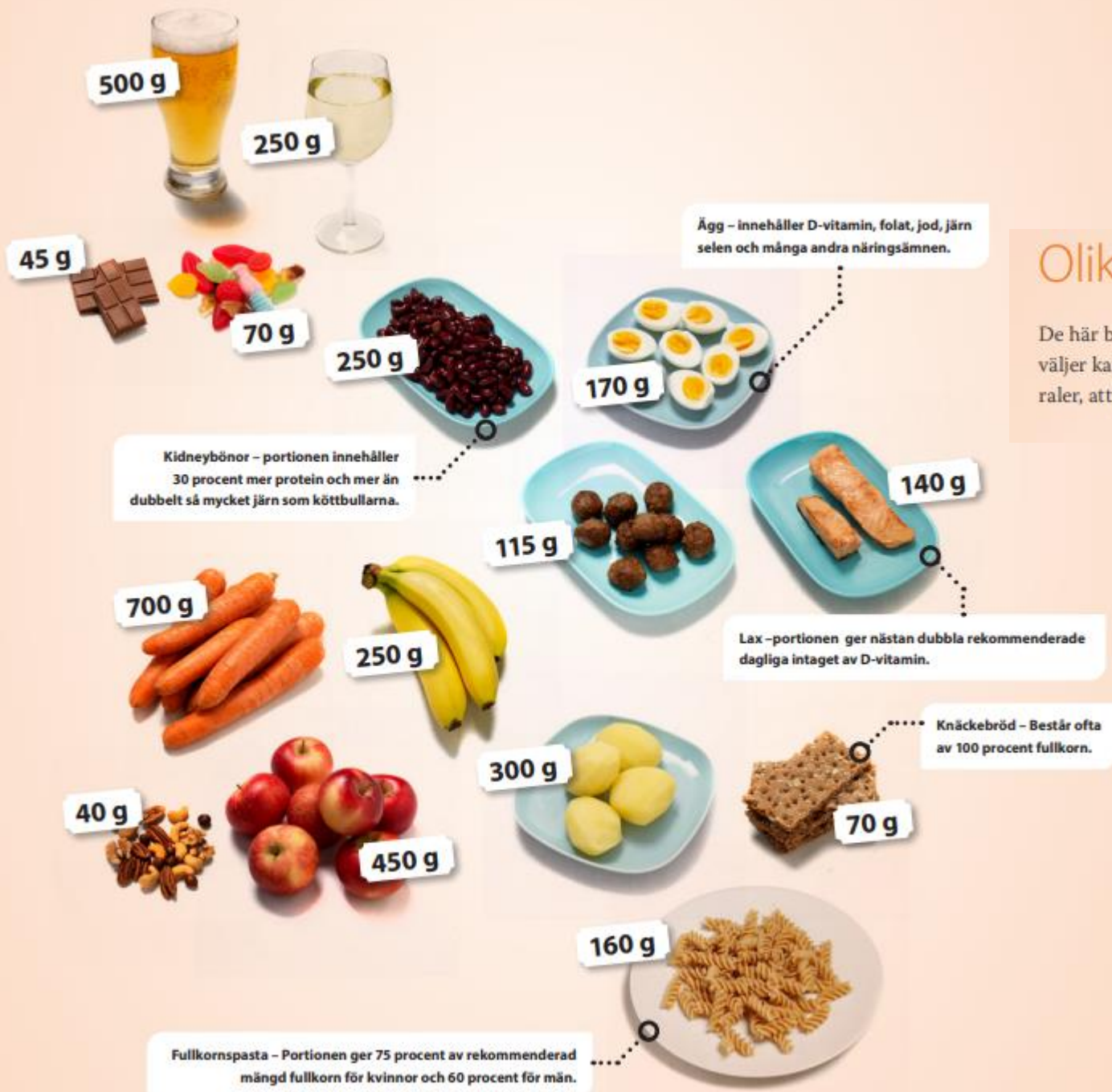
Ganska lätt att få i sig socker...

- 5 dl Coca cola = 21 sockerbitar (67 g socker)
- 5 dl Proviva nypon = 15 sockerbitar (48 g socker)
- 5 dl fruktyoghurt = 14 sockerbitar (45 g socker)



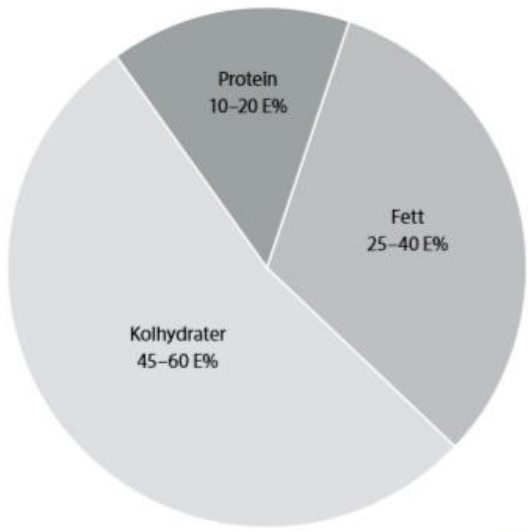
Snacks, fika, fredagsmys och lördagsgodis...

- Skapa en förutsägbar struktur
- Många bäckar små...
- Barnen växer upp och måste skapa egna rutiner
- Fira med annat än mat?
- ”Förbud, morot eller piska”?
- Du är en förebild!



Olika livsmedel – samma kaloriinnehåll

De här bilderna visar livsmedel som alla ger cirka 250 kcal (1 MJ). Beroende på vilka energikällor man väljer kan man få mer eller mindre näring. 70 gram smågodis ger till exempel inga vitaminer och mineraler, att jämföra med tre bananer som ger vitaminer, mineraler, fibrer och bidrar till mättnad.



Tallriksmodellen för dig som rör på dig enligt rekommendationer



”Den nya gröna matcirkeln”

Nyckelhålet

- hjälper dig att göra hälsosamma matval!

Livsmedel märkta med nyckelhål ska uppfylla ett eller flera av följande villkor i jämförelse med andra livsmedel av samma typ:



Mindre och/eller mer hälsosamt fett



Mindre socker



Mindre salt



Mer kostfiber och fullkorn

Varför äta regelbundet?

Många fördelar

- Blodsocker
- Prestation/ork
- Humör
- Vikt
- Blodfetter
- Få tillräckligt med energi och näring
- Undvika sug... genomtänkta val!

Den viktiga måltidsordningen



FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN



Frukost

Bättre en LITEN frukost än INGEN alls!

- Planera vad du ska äta
- Förbered kvällen innan!
- Flera beståndsdelar:
 - Protein (mjölk/fil/ägg/ost)
 - Kolhydrater (flingor, musli, bröd, gröt)
 - Fukt, bär, grönsaker

De som äter frukost äter
generellt mer hälsosamt
under dagen.



Mellanmål – låt fantasin flöda...!

- Omelett
- Matmuffins/mugcake
- Pizzabullar
- Smoothie
- Toast
- Knäcke med jordnötssmör
- Bakad gröt
- Pannkakor
- Havreplättar
- Overnight oat
- Bananbröd
- Bananpannkakor
- Tacorester
- ...



FYLL PÅ MED SCHYSST ENERGI

Fokusera på
helheten!

Tips för hälsosamt ätande...

- **Gå igenom matvanor och livsmedelval**
 - Måltidsordning
 - Livsmedelsval - vad kan ändras?
 - Vardag – helg
 - Små förändringar kan göra stor skillnad
 - Drycker...
 - Planering!
- **Ätbeteende/-hastighet**
 - Identifiera måltidsmönster: småäter, äter i bilen, vid TV...
 - Minska äthastigheten- mättnad i rätt tid:
 - Lägg ner besticken
 - Ät livsmedel som kräver tuggning
 - Drick mellan tuggorna
 - Ät mättande mat

Registrera
i telefonen!

Matdagbok

Individuella behov!

Ätbeteende

- Hur kan ett matmönster förändras?
 - Nattätande
 - Äter på särskilda ställen
 - Känsломässigt ätande
 - Ätande kopplat till aktivitet
 - Gruppträck...
- Hur ser matintaget ut på dagen?
- Vad kan ätas/drickas istället?
- Vilka livsmedel ger en bättre mättnad?
- Vilka livsmedel är mer gynnsamma?



ÄT MER...



Fullkorn



**Fisk och
skaldjur**

*Gärna 2-3
gångar/vecka*



**Växtbaserade
matfetter och
oljor**



**Svensk frukt
och bär**



**Svenska
grönsaker**



Nötter & frön

Öka

Hälsosam kost med ett miljötänk

Minska


Minst 600–800 gram/dag	Hälsa
Sorter med låg miljöpåverkan	Miljö



Viktiga i kosten	Hälsa
Låg klimatpåverkan	Miljö




Minst 90 gram/dag	Hälsa
Låg miljöpåverkan av spannmål	Miljö



Neutral för hälsan	Hälsa
Låg miljöpåverkan	Miljö



300–450 gram/vecka	Hälsa
Hållbart fiskad/odlad fisk	Miljö



20–30 gram nötter/dag	Hälsa
Låg klimatpåverkan	Miljö



Neutral för hälsan	Hälsa
Inte öka på grund av miljöpåverkan	Miljö



350–500 ml/dag, låg fetthalt	Hälsa
Lägre om övrig kost tillåter på grund av hög klimatpåverkan	Miljö




< 350 gram/vecka	Hälsa
Betydligt lägre på grund av hög klimatpåverkan	Miljö




Så lite som möjligt	Hälsa
Viss konsumtion för att nyttja resurser	Miljö



Begränsad konsumtion	Hälsa
Negativ miljöpåverkan	Miljö



Begränsad konsumtion	Hälsa
Negativ miljöpåverkan	Miljö



Ingen säker gräns	Hälsa
Negativ miljöpåverkan	Miljö

Sammanfattning av slutsatser livsmedel

NNR 2023



En i huvudsak växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn



Rikligt med fisk och nötter



Begränsat av rött kött och kyckling



Måttligt av mjölkprodukter, låg fetthalt för hälsan



Minimalt av charkprodukter, alkohol samt processad mat med mycket fett, salt och socker

Och lite länktips om du vill läsa mer...

- [Hälsa och livsstil - Region Norrbotten](#)
- [Kostråden hitta ditt sätt](#)
- [Hitta Ditt Sätt – Norrbottniska kostråd - Nära mat \(naramat.nu\)](#)
- [Matvanekollen](#)
- [Portionen under tian- bra mat för dig, plånboken och planeten](#)
- [Matkassen - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [Så äter du hälsosamt - 1177](#)
- [Miljösmarta matval \(livsmedelsverket.se\)](#)

- [Generation Pep](#)
- [Inspirationsbanken | Mellanmål med Martin & Servera - Generation Pep](#)
- [Levla Hälsan – Ge elever förutsättningar att “levla” hälsan hela livet \(levlahalsan.se\)](#)
- [Sundkurs](#)
- [Folkhälsomyndigheten - filmer om folkhälsa](#)

Material på olika språk:

- [Transkulturellt centrum - hälsosamma vanor på olika språk](#)
- [Nyckelhålet på arabiska](#)
- [Sockeraffischen](#)



**Tack för mig!
Frågor och funderingar?**

Mobil: 070-488 59 44

E-post: malin.sand@norrboten.se