

Mat är ett debattämne

- Forskningen kring hälsosam mat är samstämmig
- Men evidensen ifrågasätts
- Kostråd ges via media och på bloggar
- Personliga erfarenheter blir "evidensgrundande" samt mytbildning ökar



Mat är ett debattämne

- Forskningen kring hälsosam mat är samstämmig
- Men evidensen ifrågasätts
- Kostråd ges via media och på bloggar
- Personliga erfarenheter blir "evidensgrundande" samt mytbildning ökar
- Tilltro till olika piller/pulver ökar
- Misstro för våra vanliga livsmedel ökar
- Kunskapen ökar men även förvirringen



TRAMS

Varningen: Därför ska du INTE äta clementiner i julk

Clementiner är en av julens populäraste frukter
forskare: Den begärande clementinen

Svenska Dagbladet

SISU

DO YOU HAVE GLUTEN-FREE TREATS, LADY?

I'M LACTOSE INTOLERANT-

I CAN'T EAT NUTS

I AM CARAMEL PHOBIC!

D'YOU HAVE VEGAN CHOCOLATE?

I HAVE A NOUGAT ALLERGY

ORGANIC ONLY!

GENDET NEUTRAL CANDY

Svenska Dagbladet

SISU

Vi äter mer utrymmesmat och processad mat
vilket påverkar vår hälsa negativt

FAKTA

Svenska Dagbladet

SISU

Så här ser svenskarnas matvanor ut i korthet*:

- Två av tio äter 500 gram frukt och grönsaker per dag, eller mer.
- Tre av tio äter fisk som huvudrätt minst två gånger per vecka.
- Sex av tio använder olja eller flytande margarin i matlagningen.
- Nio av tio äter för lite fullkorn.
- Sju av tio äter för lite fibrer.
- Fyra av tio äter för mycket socker.
- Sju av tio äter för mycket salt, men många väljer joderat salt.
- Åtta av tio äter för mycket mättat fett.
- 15 procent av energintaget – kalorierna – kommer från godis, läsk, bakverk och snacks.
- Unga kvinnor och män, 18–30 år, har sämst matvanor.
- Kvinnor har generellt sett bättre matvanor än män.

Svenska Dagbladet

SISU

Det spelar roll vilka livsstilsval vi gör...

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan

- 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna
 - 90 procent av all typ 2-diabetes och
 - 30 procent av alla cancersjukdomar
- förebyggas med bättre livsstilsval!

Här är maten en mycket viktig faktor!

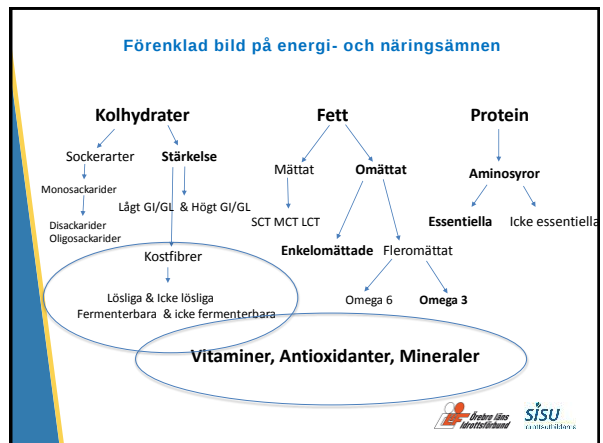


Starkt vetenskapligt underlag

Nordiska näringsrekommendationer 2012 - EN PRESENTATION



Val av livsmedel



Tips

- **Tänk färg!** Ha som målsättning att varje måltid ska innehålla någon/några grönsaker, frukter eller bär. Ju fler färger under en dag, desto mer olika näringsämnen ger du din kropp.
- **Låt måltiden utgå från grönsakerna!** Bygg upp din måltid utifrån färgglada grönsaker, rotfrukter och bönor. Skapa matiga och färgrika sallader och tänk färgrikt om du äter på restaurang.
- **Frys frukt, bär och grönt är precis lika nyttigt som färsk**, ibland till och med nyttigare. Med en välfylld frys har du alltid snabb tillgång till grönsaker, frukt och bär till alla dina måltider.



Tips

- **Välj i första hand grova grönsaker** som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor, lök samt baljväxter. De är extra värdefulla tack vare att de är så näringsrika.
- **Använd fantasin.** Det finns massvis med olika sätt att äta och tillaga grönt, frukt och bär. Koka, woka, råriv, ugnstosta, grilla, panera och purea.
- **Kort om tid eller ett mellanmål på språng?!** Gör en smoothies av grönsaker, frukt och/eller bär. Ett bra sätt att få i sig alla nyttigheter samt de viktiga fibrerna.

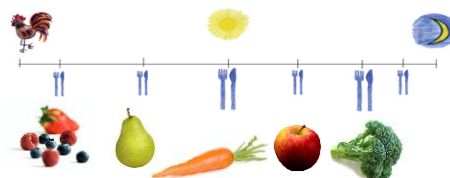


Tips

- **Använd bönor och linser!** De är laddade med nyttigheter samt proteinrika. Gör hummus, falafel, bönburgare, chili con carne, soppor eller grytor av bönor, kikärtor eller linser. Du smaksätter enkelt med vitlök, lime, chili, curry eller örter.
- **Ät grönsaker, frukter och bär efter säsong** (om du inte väljer frysta). Då är de godast, billigast och klimatsmartast.
- **För miljön** Grova grönsaker är ett klimatsmart val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras längre. Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats miljösamt.



Hur får man till 500 gram om dagen?



Lägg till frukt och grönsaker vid varje måltid.



Bra att tänka på

Genom att låta frukt och grönt ingå i alla dagens måltider blir det enklare att nå upp till dagsrekommendationen på 500 gram!

- **Frukost:**
Bär, frukt till gröt/yoghurten
Smoothies
Grodor, ajuar, bönröra, avokado, paprika, bladspenat på smörgåsen
- **Lunch/middag:**
Mer grönt i grytor, soppor och röror
Rivna och/eller hackade grönsaker i paj, lasagne
Grönt som sås. Ex ärtpesto, hummus, guacamole, morotsaioli
Grönsallad till maten på bladspenat, vitkål, rödbetor, röda linser osv
Byt ut eller dryga ut köttretter med bönor och linser
- **Mellanmål:**
Frukt och/eller bär till keso, i en overnight oats, smoothies



Exempeldag

Frukost: Paprikastrimlor på smörgåsen och 1 äpple. Motsvarar ca 100 g

Lunch: Komplettera måltiden med en grönsallad gjord på bladspenat, broccoli, tomat, röd lök och oliver. Motsvarar ca 150 g

Mellanmål: 2 plommon eller annan valfri frukt. Motsvarar ca 100 g

Middag: Tomatsoppa och mosad bondböna på smörgås. Motsvarar ca 200 g



- Vad kan jag tänka mig för förändringar för att nå dagsintag?
- Hur ska jag gå tillväga för att lyckas med min förändring?



Hemsidan

www.oru.se/satsagrönt



**Tack för Er
uppmärksamhet!**

Kontakt- erik.hellmen@olif.se

