

Goda matvanor för dig som vill äta bra

Bra matvanor är en av de viktigaste faktorerna för att må bra, både nu och i framtiden. Hela kroppen fungerar bättre, och det är lätt att äta lagom mycket, om man äter regelbundet.

- **Fördela maten över dagen**, frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål. Ett mellanmål kan vara en frukt eller 1 smörgås med kaffe/te eller mjölk
- **Välj i första hand fullkorn** när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- **Fett är bra i måttliga mängder**, välj gärna fleromättat fett som finns i fet fisk, lax, makrill, olja, och flytande margarin. Minska på det mättade fett som finns i feta kött- och charkprodukter, fet ost, grädde och smör
- **Ät fisk ofta**, gärna tre gånger i veckan.
- **Må bättre med bär, frukt och grönt**, ät gärna tre frukter och två nävar grönsaker om dagen
- **Minska på sockerrika produkter**, som läsk, saft, godis, kaffebröd och vitt bröd
- **En portion mat räcker**, mättnadskänslan kommer efter 20 min
- **Välj gärna** nyckelhålmärkta livsmedel
- **Ät gärna enligt tallriksmodellen**, det hjälper dig att äta en varierad kost

