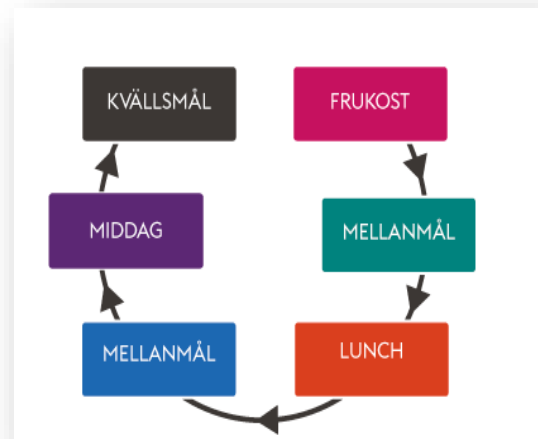


Att äta är livsnödvändigt. Maten ger kraft och ork och behövs för att kroppen ska fungera och för att man ska orka tänka och koncentrera sig.

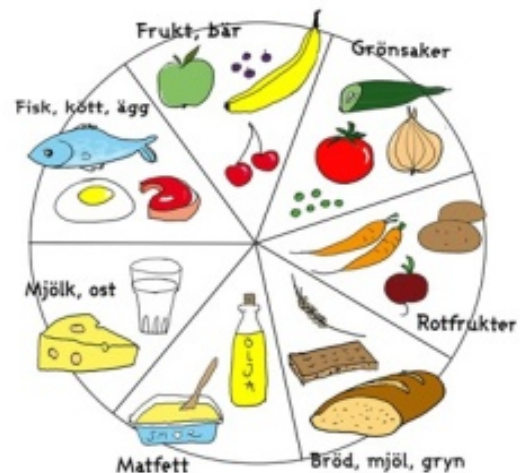
Regelbunden måltidsordning

Kroppen behöver fylla på med energi och näring regelbundet. Om man sprider ut måltiderna över dagen får man ett jämnare blodsocker. Ett jämnt blodsocker gör att man blir mindre sårbar i humöret och i sitt psykiska mående. Regelbunden måltidsordning håller också förbränning på jämn nivå och minskar risk för småätande och för magbesvär. Ät gärna frukost, lunch, middag och två-tre mellanmål varje dag.



Allsidigt ätande

Ju mer varierat man äter desto större chans är det att få i sig allt som kroppen behöver. Uteslut ingenting i onödan och försök äta något från matcirkelns alla delar varje dag.



Frukost

Dagens första måltid bryter nattfastan och ger kroppen energi inför dagen. Måltiden kan se ut på olika sätt men det är bra om måltiden innehåller något från följande grupper:

- *mjölkprodukt t.ex. mjölk, yoghurt, fil
- *bröd/gryn/flingor t ex smörgås, gröt, müsli
- *frukt, bär, grönsak



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur maten bör fördelas på tallriken vid lunch och middag för att få en bra balans i måltiden. Tallriksmodellen består av tre delar:

**Potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre, bulgur, couscous (kolhydrater)*

**kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärtor (protein)*

**Grönsaker och rotfrukter t.ex. blomkål, broccoli, morötter, spenat, kål, lök, rödbeta, tomat, paprika (vitaminer, mineraler, fibrer)*



Mellanmål

Mellanmål hjälper kroppen att hålla blodsocker, koncentration och humör på en jämn nivå mellan huvudmålen. Utan mellanmål kan hungern bli så stor vid lunch och middag att det är svårt att äta en lagom portion, risken för småätande mellan måltiderna ökar också.

Ett bra mellanmål kan t. ex. vara en frukt eller en smörgås. Produkter med mycket tillsatt socker som godis, läsk, och fikabröd ger kroppen energi men väldigt lite näring. Om man äter bra i övrigt kan man äta sötsaker några gånger per vecka utan att det påverkar kroppen negativt.

Dryck

Vatten är den bästa törstsläckaren, mycket bättre än söta drycker som läsk, saft och energidryck.

Nyckelhålsmärkning

Ett bra sätt att hitta hälsosamma alternativ är att välja mat med nyckelhålsmärkning. Livsmedel märkta med Nyckelhålet innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer samt nyttigare eller mindre mängd fett.



Besök gärna livsmedelsverkets hemsida www.livsmedelsverket.se för att få veta mer om kost och hälsa