

Välj hälsosamma fettkällor

Välj rapsolja eller rapsoljebaserat flytande matfett i matlagning och rapsoljebaserat matfett på smörgås. Ät gärna mer av avokado, naturella nötter och fet fisk som lax, sill och makrill. Ät begränsat av feta mejeriprodukter, smörbaserade matfetter, fett kött och chark, choklad, bakverk, palmolja och kokosfett. Genom dessa val kan du minska mängden mättat fett i maten till fördel för omättade fetter, som är bättre för hälsan.

Välj dina tillfällen för utrymmesmat

Sockersötad läsk och saft, godis, glass, bakverk och snacks är inget våra kroppar behöver och ett regelbundet eller högt intag kan leda till övervikt och andra sjukdomar. Även smaksatt yoghurt, fruktkrämer, fruktsoppor, vissa frukostflingor och portionsförpackade mellanmålsprodukter kan vara rika på socker och/eller fett.

Fysisk aktivitet – för en stark och frisk kropp

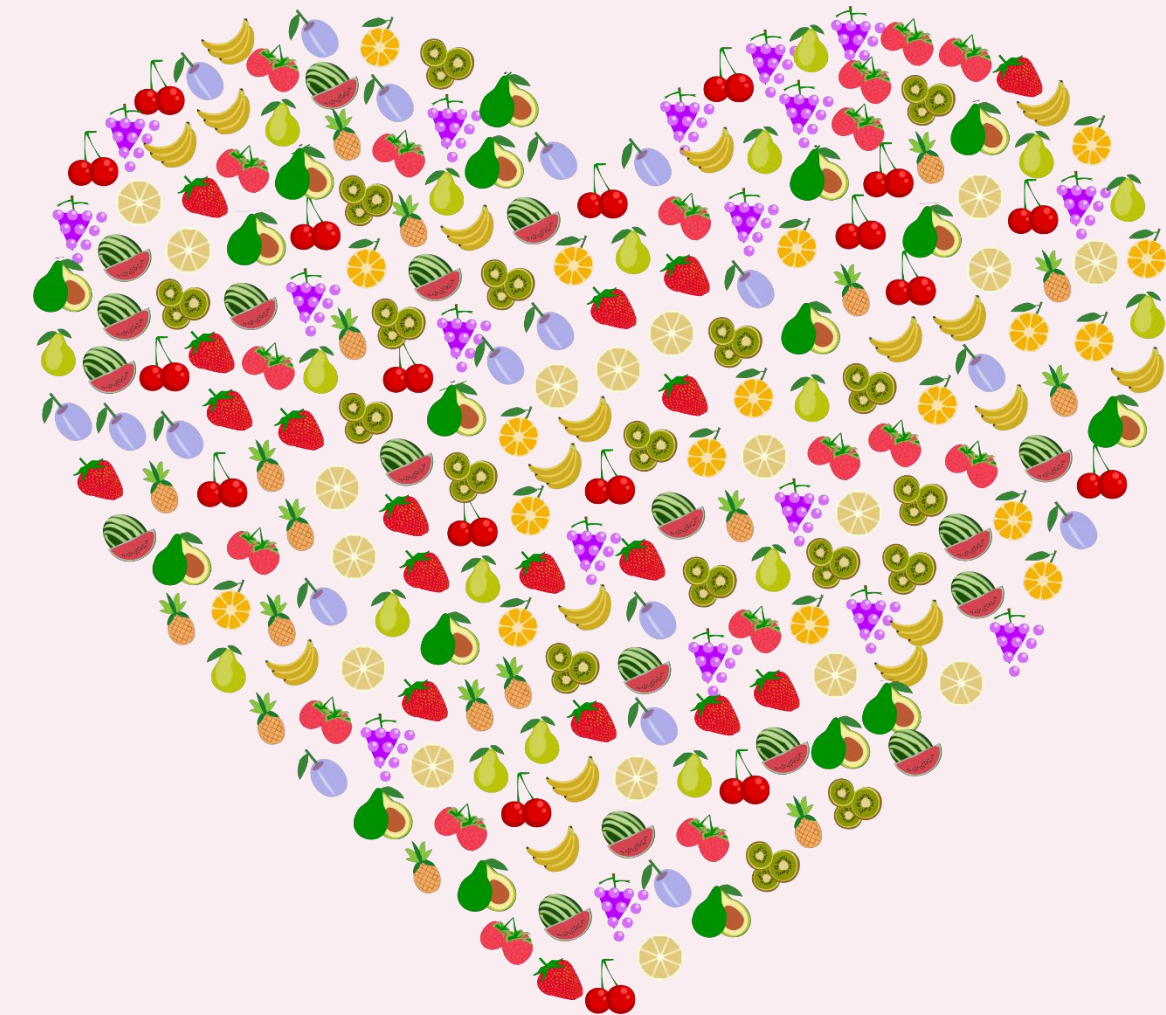
Rör på dig minst 30 minuter varje dag, t.ex. genom promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Ta trappor istället för hissen, gå/cykla istället för att åka bil/buss och minska generellt på stillasittandet. Öka aktiviteten för ytterligare hälsovinster. Muskelstärkande aktiviteter samt träning som gör att du blir svettig och andfådd är positivt. Utgå ifrån dig själv och hitta sätt till fysisk aktivitet som är hållbart och roligt!

Medveten närvaro

Slutligen. Glöm inte att njuta av maten! Ta en paus när du ska äta och sitt alltid ner. Ägna måltiden full uppmärksamhet. Ät långsamt och känn hur det smakar.



Att välja en hälsosam livsstil



Planera dina inköp och måltider

Att planera måltider i förväg kan spara både tid och pengar. Gör en inköpslista och håll fast vid den. Det kan även bidra till att du begränsar intaget av utrymmesmat och istället väljer mer hälsosam mat.

Fördela måltiderna jämt över dagen

Att äta frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål är en god vana. Då blir du piggare, orkar mer och kan undvika småätande, vilket dessutom gör det lättare att hålla vikten. Ett mellanmål kan till exempel bestå av en frukt eller en smörgås.

Portion efter person

För att vara viktstabil behöver energiintaget från maten är lika stort som den mängden energi som förbrukas. Blir intaget större än utgifterna kommer man på sikt att öka i vikt och blir energiintaget mindre kommer vikten att minska. Utgå ifrån dig själv och din livsstil, jämför inte med andra!

Vatten är den bästa drycken

Vanligt vatten är den bästa drycken till måltider och som törstsläckare. För variation - smaksätt gärna med citronskivor, gurka eller bär. Se upp med sockersötade drycker och juice som innehåller energi.

Nyckelhålet är symbolen för hälsosam mat

Genom att välja nyckelhålmärkta livsmedel kan du äta mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt samt öka mängden fibrer i maten. Nyckelhålet är ingen symbol för "bantningsprodukter", utan en hjälp för dig som vill äta hälsosamt.



Primärvårdens dietister: 021 17 60 35

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen ger dig en balanserad måltid. Drygt en tredjedel av tallriken bör utgöras av grönsaker. En lika stor del bör utgöras av en kolhydratkälla som t.ex. potatis, pasta, ris, eller rotfrukter. Den delen som blir kvar fyller du med en proteinkälla som kött, fisk, fågel, ägg eller vegetariskt alternativ. Om du önskar att gå ner i vikt bör du öka andelen grönsaker och minska mängden kolhydrater.

viktbalans



viktning



Ät generöst med frukt och grönt

Ät minst 500 gram om dagen. Det motsvarar 2-3 frukter och två rejäla nävar grönsaker. Frysta grönsaker går lika bra som färska. Välj med fördel grova grönsaker som rotfrukter, kål, broccoli och bönor som innehåller mycket fibrer och mättar bra. Ju fler färger, desto fler nyttiga ämnen får du i dig. Nedan visas tre exempel på 500 g frukt och grönsaker.

