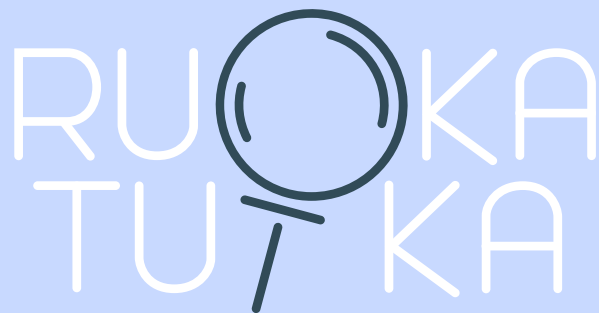




Vilken typ av mat är bra för hälsan och för miljön?

Språk och bilder i materialet har
förtydligats

Innehållsförteckning

Information till läraren		<u>4</u>
Varför är det viktigt att äta?		<u>6</u>
Skolmaten är varierad		<u>8</u>
Livsmedel som är bra för dig:		
Grönsaker		<u>9</u>
Fullkorn		<u>12</u>
Potatis		<u>16</u>
Mjukt fett		<u>15</u>
Proteinkällor		<u>18</u>
Mjolkprodukter		<u>25</u>
Baljväxter		<u>28</u>
Fisk		<u>31</u>

Innehållsförteckning

Fjäderfä		<u>33</u>
Rött kött		<u>35</u>
Salt		<u>37</u>
Socker		<u>39</u>
Vilka näringsämnen får du i dig från skolmåltiderna?		<u>41</u>
Måltidsrytm		<u>42</u>
Vad menas med näringsrekommendationer?		<u>44</u>
Matpyramiden		<u>45</u>
Forskningsdata och vardagsinformation		<u>47</u>
Hur påverkar maten miljön?		<u>49</u>

Information till läraren

- Den här presentationen ger tydlig information i såväl bild som text om näring. Materialet lämpar sig exempelvis för S2-undervisning. Den ursprungliga, mer omfattande versionen av materialet ([presentationen Växtkraft av mat](#)) finns på RuokaTutkas webbplats.
- I denna presentation har vi sammanställt centrala aspekter av [de finländska näringsrekommendationerna \(2024\)](#) för elever på högstadiet och gymnasiet.
- Presentationen inkluderar frågor för vidare samtal samt länkar till RuokaTutkas videor och material.



Information om RuokaTutka

- RuokaTutka är ett matpedagogiskt projekt som finansieras av stöd från Europeiska unionens system med utdelning i skolan.
- RuokaTutkas innehåll bygger på näringsrekommendationerna och grunderna för läroplanen för grundläggande utbildning.
- RuokaTutka uppmuntrar till att utforska maten ur olika perspektiv och att äta en varierad kost.
- Mer information: www.ruokatutka.fi



Varför är det viktigt att äta en varierad kost?

- När du äter en varierad kost mår du bra. Du orkar studera och utöva hobbyer.
- Människor kan lära sig att äta en varierad kost som barn, ungdom eller som vuxen.
- Samma mat är ofta bra för både hälsan och miljön.

Fråga:

Vilken typ av mat är bra för hälsan?

Skolmaten är varierad

Fullkorn

Mjukt fett

Grönsaker

Baljväxter

protein

Fettfri mjölk

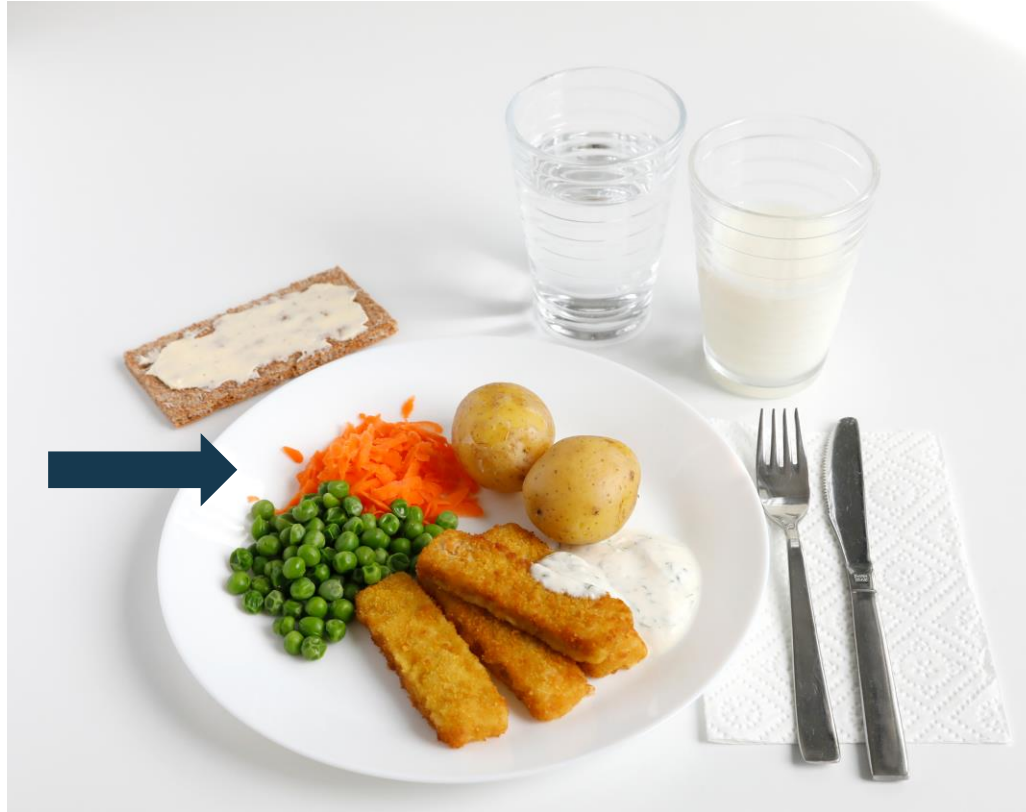
Potatis

Fisk



Skolmaten är varierad

1. Grönsaker



Grönsaker

- Grönsaker inkluderar grönsaker, rotfrukter, bär och frukt.
- Grönsaker innehåller vitaminer och fibrer.
- Ät grönsaker till varje måltid:
 - frukost, skolmåltid, mellanmål, middag, kvällsmål
- Ät grönsaker i olika färger.
- [Video: 10 sätt att använda grönsaker](#)



Fråga:

Vilka grönsaker äter du?

Skolmaten är varierad

2. Fullkorn



Fullkorn

- Spannmålsprodukter omfattar bröd, gröt, pasta, flingor, müsli.
- Spannmålsprodukter innehåller kolhydrater, protein, energi, fibrer och näringsämnen.
- **Fullkorn** innehåller mer fibrer och näringsämnen. Fibrer är bra för mage och tarm.
- **Fullkornsprodukter** inkluderar:
 - rågbröd, skolans knäckebröd, havregryn, fullkornspasta.

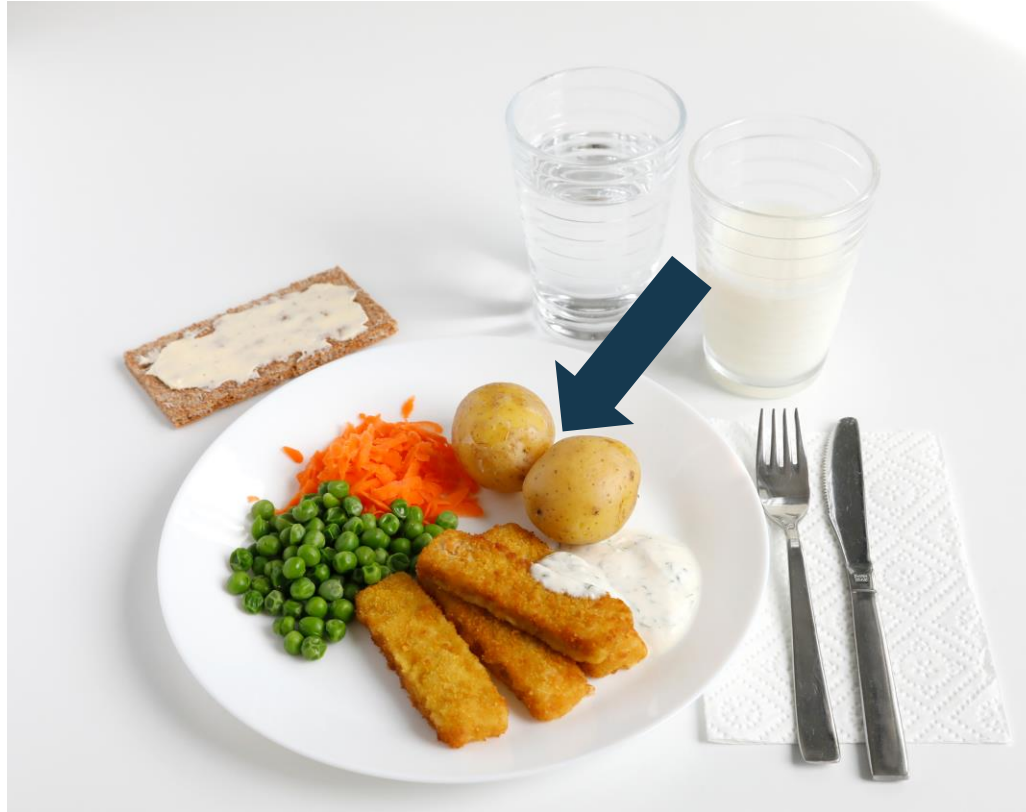


Fullkornsprodukter är ofta hjärtmärkta.

Fråga:

Äter du fullkorn?

Skolmaten är varierad



3. Potatis

Potatis

- Potatis innehåller kolhydrater och vitaminer som exempelvis C-vitamin.
- Potatis odlas i Finland.
- Potatis är ett miljövänligt livsmedel.



Fråga:

Vilka potatisrätter äter du?

Skolmaten är varierad

4. Mjukt fett



Mjukt fett

- Med mjukt fett avses omättade fettsyror.
- Mjukt fett är bra för hjärtat, blodkärlen och hjärnan.
- Mjukt fett finns i följande livsmedel:
 - rypsolja, rapsolja, olivolja, margarin, nötter frön, fisk
- Ät mjukt fett vid varje måltid.



Hårt fett



- Med hårt fett avses mättade fettsyror.
- Det är dåligt för hjärtat och för blodkärlen att äta mycket hårt fett. Du kan äta lite hårt fett.
- Hårt fett finns i följande livsmedel:
 - smör, ost, grädde, yoghurt, kokosolja, rött kött, korv
- När du är i affären, välj som regel mjölk och yoghurt som har låg fetthalt eller som är fettfria.

Fråga:

Vilken mat innehåller mjukt fett?

Skolmaten är varierad



5. protein

Protein

- Protein behövs för kroppens och musklernas funktion.
- Finländarna får tillräckligt med protein från vanlig mat.
- Protein finns i följande livsmedel:
 - bönor, ärtor, linser, nötter, kött, fisk, kyckling, mjölk, yoghurt, ägg



Fråga:

Vilka livsmedel innehåller protein?

Skolmaten är varierad

6. Baljväxter



Baljväxter

- Baljväxter inkluderar:
 - ärtor, linser, bönor, tofu, soja, hummus
 - strimlor och kross tillverkade av dessa
- Baljväxter tillför näringsämnen, fibrer och protein som är viktiga för din hälsa.
- Ät baljväxter varje dag.
- Baljväxter är bra mat för miljön.



Fråga:

Vilka baljväxter åt du senast?

Skolmaten är varierad



7. Fettfri mjölk

Fettfri mjölk

- Mjölk, yoghurt och kvarg innehåller:
 - protein, kalcium och vitaminer som exempelvis D-vitamin.
- När du handlar, välj mjölkprodukter med låg fetthalt eller som är fettfria eftersom de inte innehåller hårt fett.
- Drink ett glas mjölk i skolan.
Yoghurt eller kvarg är ett bra mellanmål.
- Havre- och sojadrycker är också ett bra alternativ.



Fråga:

Vilka mjölkprodukter äter du?

Skolmaten är varierad

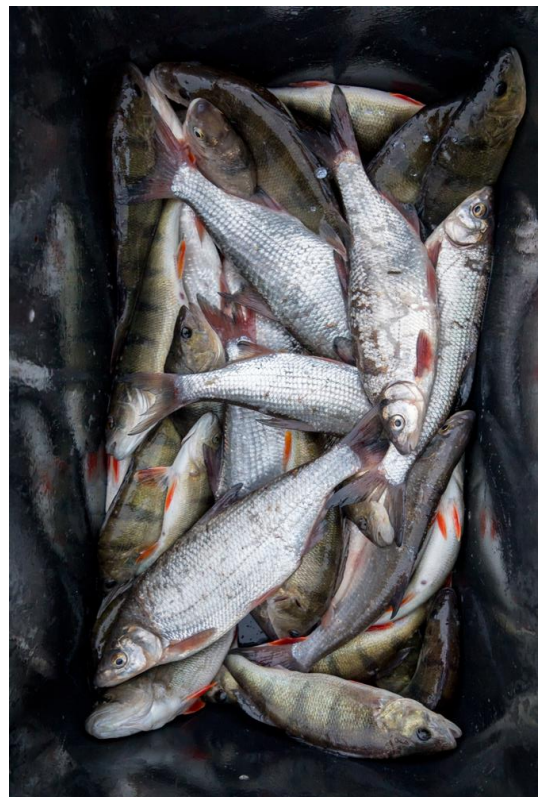


8. Fisk



Ät fisk!

- Fisk innehåller:
 - protein
 - mjukt fett
 - vitaminer såsom D-vitamin
- Ät fisk minst 2 eller 3 gånger i veckan.
- Det är bäst för miljön att äta fisk från Finland: abborre, gös, mört, braxen, strömming, siklöja.



Fråga:

Vilka fiskarter har du ätit?

Fjäderfä

- Fjäderfä betyder uppfödda fåglar:
 - kyckling, kalkon och anka.
- Fjäderfä ger dig protein och järn.
- Fjäderfä är ett bra alternativ för hälsan.
Ur miljösynpunkt är det inte bra att äta fjäderfä varje dag.



Fråga:

Vad skulle du kunna äta istället för kött?

Rött kött

- Rött kött avser
 - kött från nötkreatur, gris, lamm, get, hjort, ren och älg.
- Rött kött innehåller protein och järn.
- Rött kött innehåller också skadliga ämnen:
 - hårt fett och salt
 - cancerframkallande ämnen
- Produktionen av rött kött är en belastning för miljön.
- Ät rött kött endast 2–3 gånger i veckan.



Fråga:

Hur ofta äter du rött kött?

Salt

- Salt tillsätts i matvaror som bröd, kallskuret och ost.
- Ett högt saltintag höjer blodtrycket.
- Salt är en av grundsmakerna.
[Video: Vilka är grundsmakerna?](#)



Hjärtmärket anger att livsmedlet innehåller mindre salt.



Fråga:

Vilka är de fem grundsmakerna?

Socker

- Socker tillsätts i produkter:
 - godis, choklad, bakverk, kex, läsk och juice.
- Ät sockerhaltiga livsmedel med måtta och endast i samband med måltider, exempelvis som efterrätt.
- Släck törsten med vatten istället för med saft eller läsk.
- Att äta gott är en del av livet.



Hjärtmärket anger att livsmedlet innehåller mindre socker.

Fråga:

När äter du livsmedel som innehåller socker?

Vilka näringsämnen får du i dig från skolmåltiderna?

Fullkorn

Margarin

Grönsaker

Baljväxter

Fisk



Fettfri mjölk

Potatis

Måltidsrytm

- Med måltidsrytm avses hur många gånger per dag du äter.
- En regelbunden måltidsrytm hjälper dig att orka och håller hungern borta.
- En god måltidsrytm:
 - Ät ca 3–6 gånger per dag. Småät inte mellan måltiderna.
 - Ät en tillräckligt stor portion.
 - Ät i lugn och ro.
 - Måltidsrytmen är flexibel.



Reflektion:

Hurdan är en god måltidsrytm?

Vilka är näringsrekommendationerna?

- Näringsrekommendationerna är anvisningar avsedda för finländare.
- Rekommendationerna baseras på ett flertal studier. Det har genomförts många olika studier i olika länder.
- Rekommendationerna anger hur du kan äta hälsosamt, mångsidigt och på ett miljömässigt hållbart sätt.



Matpyramiden

Det är bra att dagligen äta rikligt av de livsmedel som finns längst ner.

Högst upp finns livsmedel som det är bäst att inte äta dagligen, utan mer sällan eller som efterrätt.

Bild:

© Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd



Forskningsdata och åsikt

- Forskningsdata erhålls genom att genomföra många studier.
- Forskningsdata är tillförlitliga.
- Näringsrekommendationerna är baserade på forskningsdata.
- En åsikt är en persons egen erfarenhet eller tanke.
- En åsikt kan ändras snabbt.

Hur påverkar maten miljön?

- Maten står för cirka 20 % av finländarnas klimatpåverkan.
- Livsmedelsproduktionen, det vill säga odling eller uppfödning, orsakar mest miljöskador. Transporten av mat har inte lika stor miljöpåverkan.
- Nötkött och mjölkprodukter belastar miljön mest.
- Odlingen måste diversifieras, till exempel med baljväxter och fröväxter som förbättrar markförhållandena och kolbindningen.
- Det går att minska matens klimatpåverkan genom att äta mer grönsaker och mindre animaliska produkter.

Fråga:

Vad gör du för miljön?



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Vill du ställa en fråga?

Beställ en kostexpert, det vill säga en RuokaTutka-ambassadör som kan hålla en distanslektion för gruppen:

<https://www.ruokatutka.fi/lahettilas/>