

# **Mat som är bra för hälsan och miljön**

## **Ett lättläst material för undervisning**

**Instruktionerna på de första fyra sidorna är på allmännspråk, de är alltså inte lättlästa.**

# Till läraren

- Den här presentationen innehåller lättläst information om mat och näring.
- Presentationen lämpar sig för till exempel S2-undervisningen.
- Innehållet är planerat för årskurs 7-9 och för andra stadiet. I materialet ingår som eleverna kan diskutera.
- I materialet ingår information om de nationella näringsrekommendationerna:  
<https://www.julkari.fi/items/841af180-e31c-447c-9ea4-7155654eba60>
- Om du vill kan du beställa ett besök av en RuokaTutka-ambassadör. Besöken ordnas på distans: <https://www.ruokatutka.fi/lahettilas/> (OBS! Finns denna tjänst på svenska, eller borde den strykas?)

# Vad är RuokaTutka?

- RuokaTutka är ett projekt som får stöd via Europeiska unionens skolprogram. Ruokatutka handlar om matförstran.
- Innehållet i projektet baserar sig på näringsrekommendationerna och grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen.
- Tanken med projektet är att uppmuntra till att undersöka mat ur olika synvinklar och till att äta mångsidigt.
- Du hittar mera information på: <https://www.ruokatutka.fi/sv/om-projektet/>

# Innehåll

Diskutera  
Att äta mångsidigt  
Mat och hälsa  
Mat och miljö  
Näringsrekommendationer  
Grönsaker, bär och frukt  
Spannmål  
Potatis  
Mjukt fett  
Baljväxter  
Fisk  
Fågel  
Rött kött  
Mjölksprodukter  
Salt och socker  
Måltidsrytm  
Matglädje  
Sammanfattning

Du kan förflytta dig i presentationen genom att klicka på en rubrik.

# Mat som är bra för hälsan och miljön

# Diskutera:

1. Hurdan mat är bra för hälsan och för miljön?
2. Hur kan man äta varierat och mångsidigt?
3. Vad äter du?

# Att äta mångsidigt





**Vad betyder det att äta mångsidigt?**

# Att äta varierat och mångsidigt

- Att äta mångsidigt handlar om att äta olika sorters mat.
- En mångsidig måltid kan innehålla:
  - Grönsaker
  - kolhydrater, till exempel bröd eller potatis
  - protein
  - mjukt fett.
- Skolmaten är mångsidig och hälsosam.



# Mat och hälsa



# Det är hälsosamt att äta varierat

- Kroppen behöver energi och näringsämnen.
- Näringsämnen är:
  - proteiner
  - kolhydrater
  - fett
  - vitaminer och mineraler.
- Olika sorters mat innehåller olika näringsämnen.
- När du äter varierat, alltså olika sorters mat får du i dig av alla näringsämnen. Då får du energi och kroppen mår bra.





**Har du märkt att maten påverkar  
hur du orkar?**

# Mat och miljö



# Att äta varierat är bra för miljön

- All mat vi äter påverkar miljön. All mat har alltså en miljöpåverkan.
- Matens miljöpåverkan kan vara liten eller stor.
- Att föda upp djur har en stor miljöpåverkan. Djuruppfödning är inte bra för miljön.  
Därför ska man inte äta kött alla dagar.
- Växter och växtodling har en mindre påverkan på miljön. Det är bra att äta växter och grönsaker många gånger per dag.
- Det är bra för miljön när människor äter varierat av olika sorters mat.



**Har du tänkt på  
hur maten påverkar miljön?**

# Näringsrekommendationerna



Bild: Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd

# Näringsrekommendationerna

- Näringsrekommendationerna berättar hur du kan äta varierat, hälsosamt och miljövänligt.
- Rekommendationerna baseras på forskning.
- Du måste inte följa näringsrekommendationerna exakt.
- Alla måste inte äta lika.
- Man kan äta god mat på många sätt.



**Ät mindre och mera sällan av sådan mat som finns i toppen av pyramiden.**

**Ät av mycket av maten som finns längst nere på bilden varje dag.**





**Vilken sorts mat ska man äta mycket av?**

# Grönsaker, bär och frukt



# Grönsaker, bär och frukt

- Grönsaker, rotfrukter, bär och frukter är alla växter.
- De innehåller vitaminer och fibrer.
- Fibrer är viktiga för magen och för hjärnan.
- Ät grönsaker, bär eller frukter vid varje måltid, alltså minst 5 gånger per dag.
- Grönsaker, bär och frukter har en liten miljöpåverkan.





**Vilka grönsaker, bär och frukter  
brukar du äta?**

# Spannmål



# Spannmål

- Spannmål är gräsväxter som växer på en åker.  
Vi äter växternas frön.
- Vete, havre, råg och korn är spannmål.
- Spannmålsprodukter görs av spannmål. Bröd, gröt och pasta är spannmålsprodukter.
- I spannmålsprodukter finns kolhydrater, energi, fibrer och vitaminer.
- Spannmål som odlas i Finland har liten miljöpåverkan.



# Fullkornsspannmål

- Fullkorn betyder att man använder spannmålets hela korn, alltså både kärnan och skalet.
- Fullkornsspannmål är bra för hälsan. Det innehåller mycket fibrer och olika näringsämnen.
- Fibrer är bra för tarmen.



**Ljus pasta**



**Fullkornspasta**

# Fullkornsprodukter



**Rågbröd  
med  
fullkorn**



**Havrebröd  
med fullkorn**



**Fullkornspasta**



**Havregryn**



**Vilka  
spannmålsprodukter  
äter du?**

# Potatis



# Potatis

- Potatis odlas i Finland.
- Potatis innehåller bland annat kolhydrater och C-vitamin.
- Potatis ger energi.
- Den största delen av näringsämnenas finns i skalet.

Det är alltså hälsosamt att äta potatisen med skal på.

- Potatisen har liten miljöpåverkan.





**Äter du potatis?**

# Mjukt fett



# Mjukt fett

- Omättade fettsyror är bättre för kroppen än andra fetter. Omättade fetter kallas ofta för mjuka fetter.
- Mjukt fett är bra för hjärtat, blodkärlen och hjärnan.
- Ät mjukt fett vid varje måltid.



# Mjukt fett finns bland annat i:



Bordsmargarin



Rybsolja och  
olivolja



Nötter och  
frön



Fisk

# Hårt fett

- Hårt fett är det samma som mättade fettsyror.
- Hårt fett är dåligt för hjärtat och blodkärlen.  
Därför ska man inte äta så mycket hårt fett.
- Hårt fett finns bland annat i :  
smör, ost, grädde, glass och rött kött.





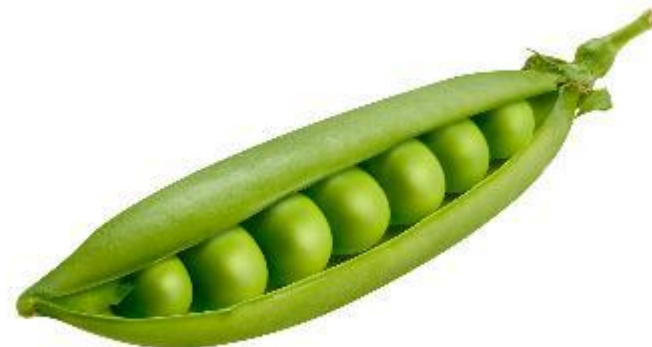
**Vad äter du som innehåller mjukt fett?**

# Baljväxter



# Baljväxter

- Baljväxter är växter där fröna växer inne i en balja eller skida.
- Baljväxter innehåller nyttiga näringsämnen, fibrer och proteiner.
- Det är bra att äta baljväxter varje dag.
- Baljväxter har liten miljöpåverkan.



# Baljväxter och produkter gjorda av baljväxter:



Ärtor



Bönor



Linser



Tofu



Sojakross



**Vilka baljväxter har du ätit?**

# Fisk



# Fisk

- Fisk innehåller protein, mjukt fett och D-vitamin.
- Ät fisk 2-3 gånger i veckan.
- Välj helst fisk från Finland.
- Bra alternativ är:
  - abborre
  - gös
  - mört
  - lake
  - strömming
  - siklöja





**Äter du fisk?**

**Hurdana fiskrätter äter du?**

# Fågel



# Fågel

- Fåglar som föds upp till mat kallas för fjäderfä.  
Det handlar om fåglar som broiler, kalkoner och ankor.
- Kött från fåglar innehåller protein och järn.
- Det är inte skadligt för hälsan att äta fågel  
men fågeluppfödning är inte så bra för miljön.  
Därför ska man helst inte äta till exempel broiler  
varje dag.





**Äter du mat som innehåller  
fågelkött?**

**Hurdana maträtter med fågel  
äter du?**

# Rött kött



# Rött kött

- Rött kött är kött från djur med fyra ben.  
Till exempel kött från: ko, gris, får, get, hjort, ren och älg.
- Rött kött innehåller protein och järn.
- I rött kött finns hårt fett.
- Korv och olika köttpålägg innehåller salt och ämnen som kan orsaka cancer.
- Ät rött kött högst 1-3 gånger i veckan.
- Rött kött har stor miljöpåverkan.





**Äter du rött kött?**

**Kunde du äta mindre rött kött?**

**Hur då?**

# Mjölksprodukter



# Mjölksprodukter

- En mjölkprodukt är gjord av mjölk.
- Till exempel yoghurt, kvarg, grädde, fil och surmjölk är mjölkprodukter.
- Mjölksprodukter innehåller protein, kalcium och D-vitamin.
- Mjölksprodukter innehåller ofta hårt fett. Därför är det bra att välja mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Fettfri mjölk är en bra måltidsdryck.
- Drycker gjorda på havre eller soja kan också fungera som måltidsdrycker.





**Vilka mjölkprodukter använder du?**

# Salt och socker



# Salt

- Det finns mycket salt i:
  - chips och popcorn
  - hamburgare och pizza
  - färdigmat
  - korv och skinka
  - ost
  - vissa bröd.
- Det är inte bra för hälsan att äta för mycket salt.  
Salt höjer blodtrycket.





**Hur kan du äta mindre salt?**

# socker

- Det finns mycket socker i:
  - godis och choklad
  - kakor och kex
  - läsk och saft.
- Det finns också socker i:
  - smaksatt yoghurt
  - flingor och mysli.
- Det är inte bra för hälsan att äta för mycket socker.
- Att äta socker många gånger per dag är dåligt för tänderna.
- Ät socker bara ibland.





**Tycker du om sådant som smakar sött?  
När äter du godsaker?**

# Måltidsrytm



# Att äta regelbundet hjälper dig att orka

- Måltidsrytm handlar om att äta lagom ofta.
- **En bra måltidsrytm:**
  - Ät 3-6 gånger om dagen.
  - Småät inte mellan måltiderna.
  - Drick vatten när du är törstig.
  - Ät tillräckligt stora portioner.
  - Ät i lugn och ro.
  - Måltidsrytmen kan variera mellan olika dagar.



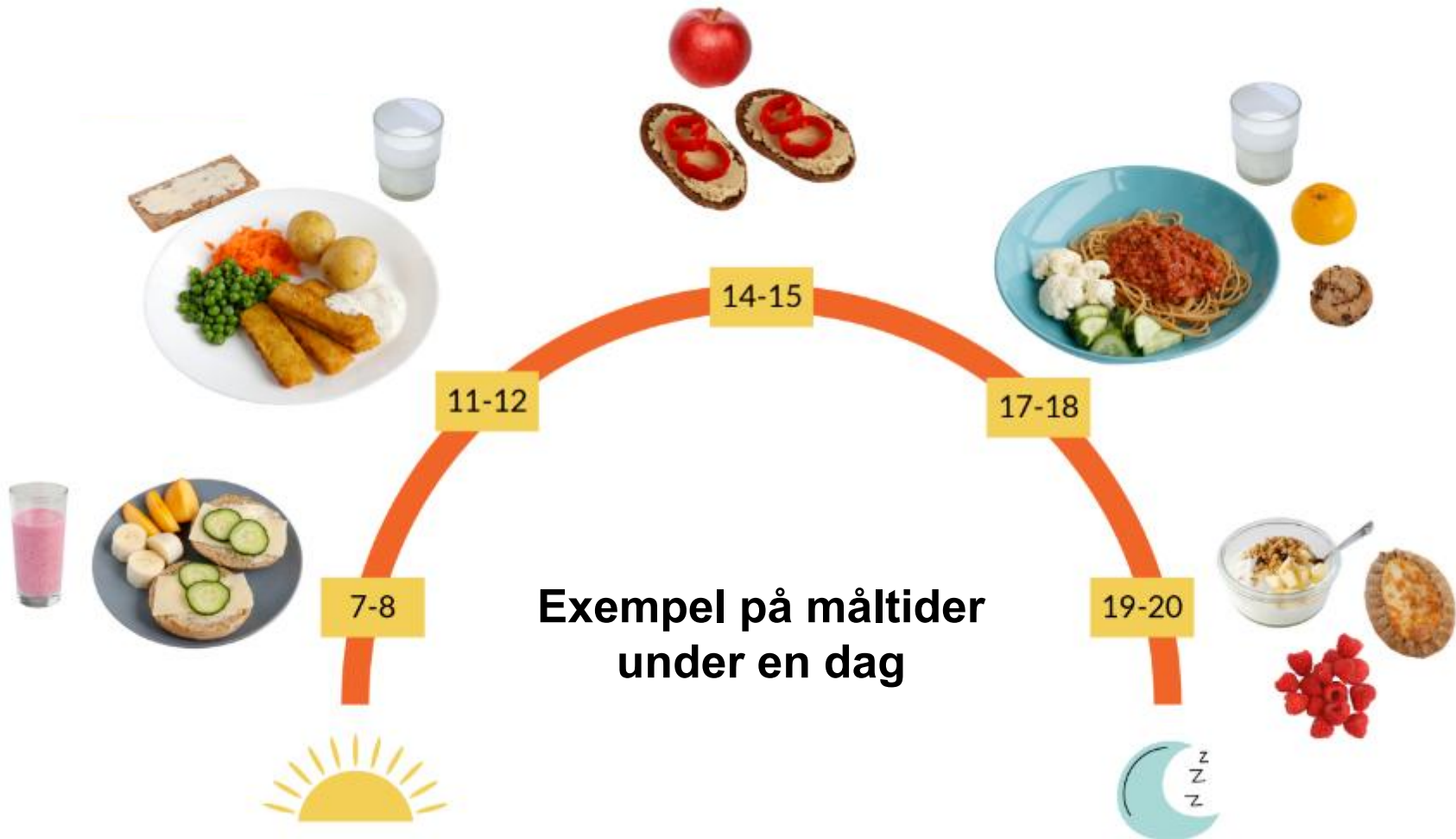


Bild: Maistuva koulu



**Tycker du att det är lätt att äta regelbundet?**

# Matglädje



# Matglädje

- Matglädje handlar om att mat ger glädje och att det känns trevligt att äta.
- Sådant som ger matglädje kan vara:
  - att äta tillsammans
  - god mat
  - din favoritmat
  - att laga mat och baka
  - att smaka på en ny maträtt
  - festmat.





**När känner du matglädje?**

# Sammanfattning: Att äta mångsidigt



# Uppgift

**Vilka delar av en mångsidig måltid hittar du på bilden?:**

1. grönsaker
2. baljväxter
3. kolhydrater
4. fullkorn
5. protein
6. mjukt fett
7. fettfri mjölk





**Vilka nya saker lärde du dig?**



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä  
Europeiska unionens skolprogram

RUOKA  
TUTKA



**RUOKAVIRASTO**  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

**Tack!**