

# 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.

- ✓ Ät mycket grönsaker, frukt och bär. Gärna tre frukter och två nävar grönsaker om dagen.
- ✓ Ät fisk och skaldjur ofta, gärna tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
- ✓ Välj i första hand fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris.
- ✓ Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja.
- ✓ Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin.
- ✓ Ät mindre rött kött (d.v.s. nöt, gris, lamm, ren och vilt) och chark. Inte mer än 500 gram i veckan.
- ✓ Minska ner på saltet när du lagar mat, men använd salt med jod.
- ✓ Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.
- ✓ Välj gärna nyckelhålmärkta varor. Det är en symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.
- ✓ Rör på dig, gärna minst 30 minuter varje dag. Ta till exempel raska promenader och minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser.

Vill du veta mer, besök [www.1177.se](http://www.1177.se).

