

# SUND MAT – att äta bra

## Fördelar med bra mat

Genom maten får vi vår energi. Växande barn och unga behöver näringsämnen som fungerar som byggstenar i kroppen.

En bra sammansatt kost har en stor betydelse för hälsan både genom att bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. Bra mat kan förbättra funktioner såsom koncentrationsförmåga, inläring och minne.

Med en varierad kost får vi i oss fibrer, vitaminer, mineraler och andra viktiga ämnen som var och en på olika sätt bidrar till att vi mår bra.

## Hur ska man äta bra

- Ät frukost, lunch och middag samt ett till två mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Lunch och middag kan serveras enligt *tallriksmodellen*.
- Ät fem frukter eller portioner grönsaker per dag! Barn över tio år och ungdomar bör äta 500 gram frukt och grönt per dag. För yngre barn är rekommendationen 400 gram.
- Vatten är bästa törstsläckaren och har många viktiga funktioner i kroppen.

## Tips för bättre matvanor

- Ät gärna tillsammans med ditt barn och utan störande telefoner och skärmar.
- Nyckelhålmärkningen hjälper er att göra kloka val.
- En portion – en person. Som regel räcker en portion, om barnet inte idrottar väldigt mycket. Den som inte känner sig mätt kan ta mer grönsaker eller en frukt.
- Undvik att äta för mycket socker. Godsaker, i måttlig mängd, kan vara en guldkant vid något tillfälle per vecka.



## Vill du veta mer eller få hjälp?

Kontakta gärna skolsköterskan för tips och stöd.

Skolsköterska eller skolläkare kan remittera vidare till andra vårdinstanser vid matintoleranser, ätstörningar, fetma eller andra problem med maten som är relaterade till ett hälsoproblem.

Läs *Kostråd 2–17 år* på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

Gör matvanekollen och få tips på hur du kan förbättra matvanorna. Du hittar den på [www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/matvanekollen).

Läs om kost på [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se).

Läs *Bra att veta om näring* på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Läs om hälsosamma matvanor på [generationpep.se/sv/fakta-rad](http://generationpep.se/sv/fakta-rad).

