

Sötsaker, snacks och snabbmat

Håll igen på det söta, salta och feta – sötsaker, snacks och snabbmat

Sötsaker, snacks och snabbmat ger lite näring men innehåller mycket kalorier.

Hitta ditt sätt – tips för att få det att funka

Även en liten förbättring är bra

Godis, läsk, snacks och snabbmat är gott, det tycker de flesta. Och äter man bra i övrigt är det inte farligt att äta sådan mat ibland. Men fundera gärna på var och när du äter mat med mycket socker, salt och fett. Varje liten förbättring är bra för hälsan.

Välj nyttigare snabbmat

När du köper snabbmat eller take-away, välj gärna rätter med grönsaker, fullkorn, fisk, bönor eller linser. Det kan till exempel vara en poké bowl eller en bönburgare. Du kan välja morötter i stället för pomes.

Drick vatten i stället för läsk och energidryck

Vatten är den bästa törstsläckaren, mycket bättre än läsk, energidrycker och saft. Söta drycker lurar kroppen – du känner inte att du får i dig en massa kalorier. Det är lätt att dricka mycket utan att känna sig mätt.

Skilj på vardag och fest

Suget efter socker och snacks kan vara väldigt starkt. Ett knep är att inte köpa hem så mycket snacks och godis – då slipper man bli frestad att äta i vardagen men kan i stället unna sig lite till helgen.

För hälsan

Mat med mycket socker, salt och fett, som godis, bakverk, snacks och snabbmat, innehåller inte så mycket vitaminer, mineraler och fibrer men många kalorier. Äter man mycket av sådan mat kan det vara svårt att få i sig den näring kroppen behöver. Det är också lätt att bli överviktig. Det ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer.

Många pratar om ultraprocessad mat idag. Det är ofta mat som innehåller mycket socker, salt och fett och det är inte bra för hälsan. Här kan du läsa mer om ultraprocessad mat:

[Ultraprocessad mat \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)