



Matvanor hos elever i årskurs 5

Rapport från Livsmedelsverkets studie 2014

*Av Anna Nilsson, Monika Pearson, Eva Warensjö Lemming
och Natalia Kotova*

Förord

Ett av Livsmedelsverkets uppdrag är att främja bra matvanor i befolkningen. Som en del i det arbetet genomför vi matvaneundersökningar. Resultaten ger viktig information om vad och hur mycket som olika befolkningsgrupper i Sverige äter. För att få en bättre uppfattning om vad människor får i sig via maten mäter man också halter av olika ämnen i till exempel blod- och urinprover. Denna kunskap används för att se hur väl matvanorna stämmer överens med råden för bra matvanor, och om det finns grupper som riskerar att få i sig för lite eller för mycket av olika ämnen. På så sätt kan råd om bra matvanor tas fram och anpassas. Vi kan också följa trender och se hur matvanorna förändras över tid.

I Livsmedelsverkets senaste undersökning, Riksmaten 2010-11, studerades vuxnas matvanor. Nu har turen kommit till ungdomar. En studie på ungdomar i årskurs fem och nio samt i årskurs två på gymnasiet kommer att genomföras i hela Sverige under 2016-17. Under våren 2014 genomförde Livsmedelsverket en undersökning på skolbarn i årskurs 5. Syftet med denna studie var att undersöka matvanor hos skolbarn i 10-11 års ålder och testa hur de metoder Livsmedelsverket använder fungerar bland skolelever i denna ålder. I undersökningen fick skolbarnen registrera allt de åt och drack under fyra dagar, besvara en enkät samt lämna blod- och urinprover.

I den här rapporten sammanfattas resultaten från kostregistreringen och enkätsvaren. Arbetet med studien fortsätter och resultaten av undersökningen av halter av olika ämnen kommer framöver att redovisas på Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se.

Ett stort tack till deltagande skolor, elever, föräldrar och Arbets- och Miljömedicin i Linköping, Lund, Stockholm, Uppsala, Örebro samt Enheten för Yrkes- och Miljömedicin vid Umeå Universitet!

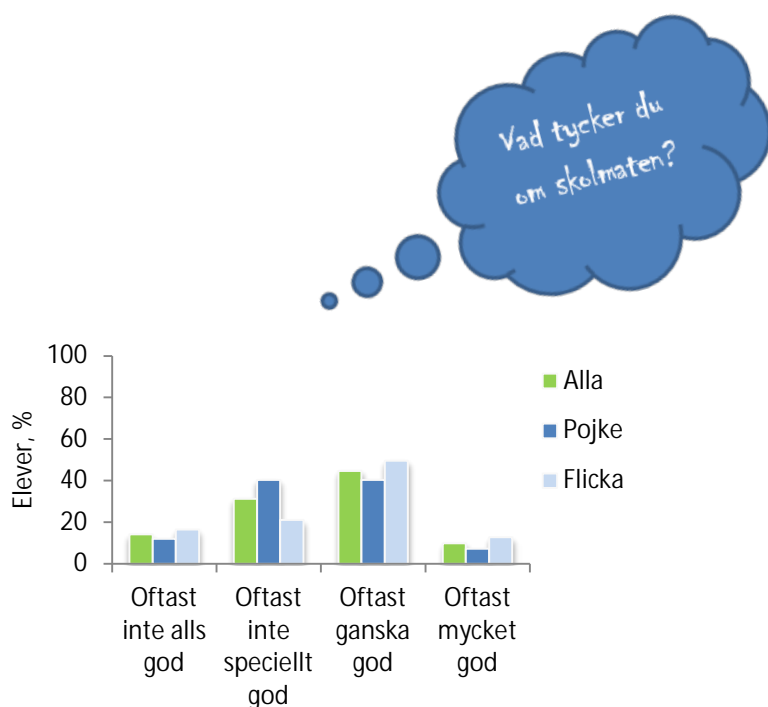
Natalia Kotova
projektledare

Skolbarnens matvanor

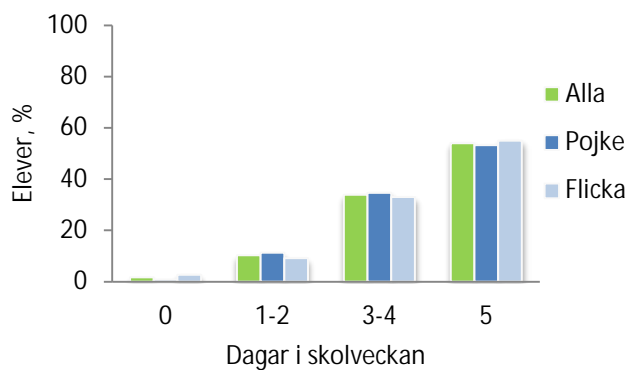
Vilka måltider äter eleverna?

Så gott som alla elever åt frukost och middag dagligen. Det var fler som hoppade över frukosten (8 %) än vad det var som hoppade över middagen (4 %).

Skolmaten uppskattades av mer än hälften av eleverna (figur 1). De flesta pojkar och flickor uppgav att de åt en fullständig skollunch nästan varje dag (figur 2). Skollunchen bidrog i genomsnitt med 24 procent av energin (kilokaloriintaget) under en dag.



Figur 1. Elevernas syn på skolmaten.

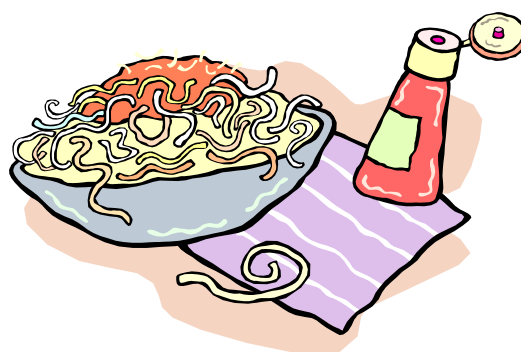


Figur 2. Antalet gånger i veckan eleverna uppgav att de äter en fullständig skollunch.

De vanligaste livsmedlen till frukost, lunch och middag

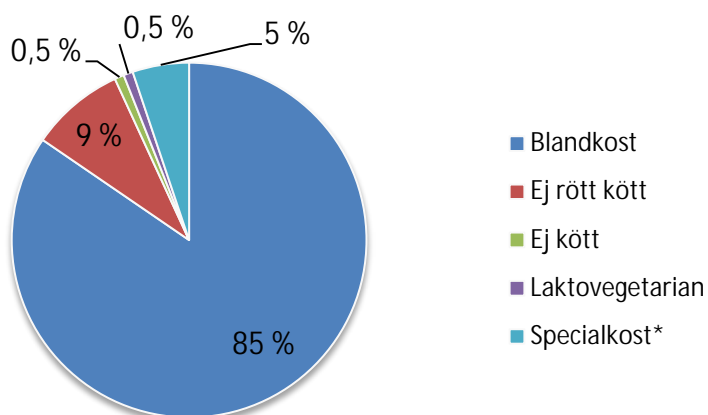
Frukost	Lunch	Middag
• Apelsinjuice	• Vatten	• Vatten
• Drickchoklad gjord på mellanmjölk	• Mjölk	• Mjölk
• Ljust bröd med fiber	• Potatis	• Pasta
• Smörgåsfett	• Köttgryta	• Köttfärssås
• Ost	• Morot	• Ketchup
• Rökt skinka	• Gurka	• Tomater
	• Knäckebröd	• Gurka

En lista över hur mycket av olika livsmedel som eleverna i årskurs 5 rapporterat att de ätit finns i tabell 3 (längst bak). Nedan följer en sammanfattning av livsmedelskonsumtionen uppdelat i olika grupper.



Blandkost eller specialkost?

Majoriteten av skolbarnen rapporterade att de äter all slags mat. Nästan en av tio undviker rött kött medan ett fåtal undviker all typ av kött eller äter laktovegetarisk kost. Fem procent av deltagarna äter någon typ av specialkost (figur 3).



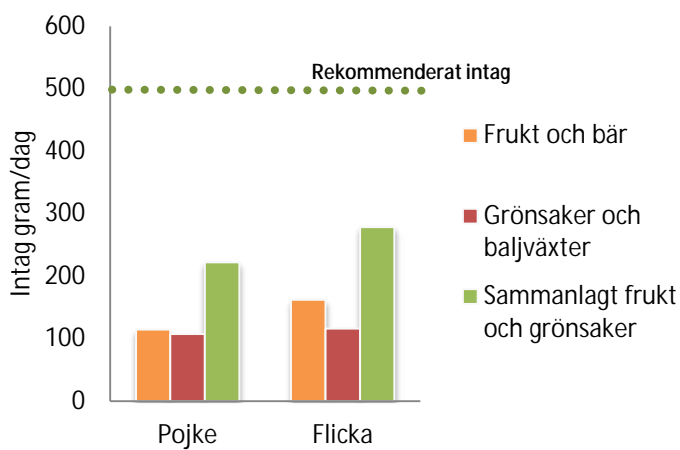
*Laktosfri, mjölkfri, glutenfri, nötfri, sojafri, fisk- och äggfri, annat

Figur 3. Typ av mat elever i årskurs 5 rapporterade att de vanligtvis äter.

Grönsaker och frukt

Eleverna rapporterade i genomsnitt 250 gram grönsaker och frukt per dag (figur 4). Det är ungefär hälften av de 500 gram grönsaker och frukt per dag som Livsmedelsverket ger råd om att vi minst bör äta varje dag. Det var bara 5 procent av eleverna som åt 500 gram grönsaker och frukt per dag eller mer. Femhundra gram frukt och grönsaker motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. Rådet gäller för barn över 10 år och vuxna.

Grönsaker och frukt är bra att äta eftersom de innehåller många näringsämnen, särskilt vitaminer, mineraler och kostfibrer.

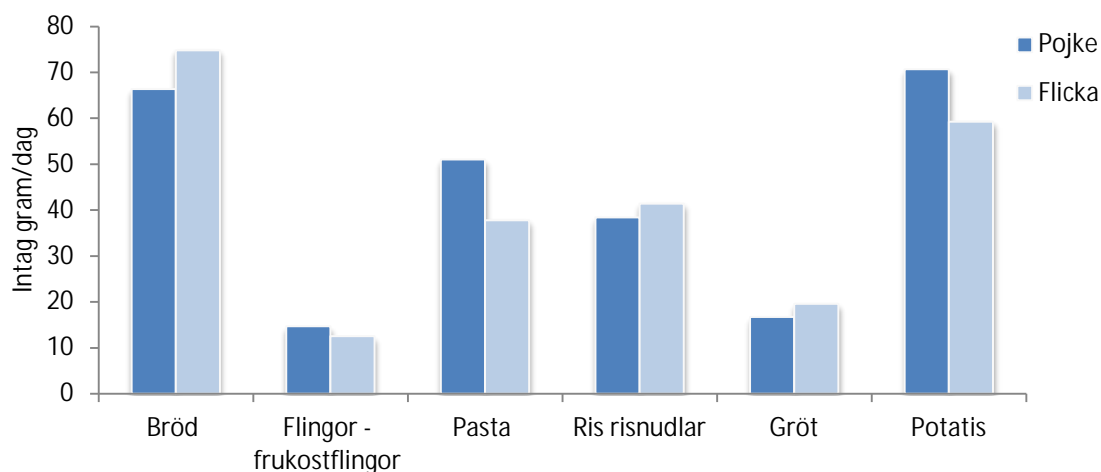


Figur 4. Elevernas genomsnittliga intag av grönsaker och frukt.



Bröd, pasta, ris och potatis

Nästan alla elever uppgav i enkäten att de äter bröd dagligen, i genomsnitt två skivor. Pojkarna rapporterade något mer pasta än flickorna medan flickorna rapporterade mer bröd, gröt, ris och risnudlar än pojkarna (figur 5). Nio av tio registrerade potatis under de fyra undersökningsdagarna.



Figur 5. Elevernas genomsnittliga intag av ett urval av spannmålsprodukter och potatis.

Fullkorn

Det genomsnittliga intaget av fullkorn bland deltagarna i undersökningen var 28 gram per dag, vilket motsvarar ungefär en portion gröt på fullkornshavregryn, en liten portion fullkornspasta, cirka två skivor knäckebröd eller cirka två grova brödskivor.

Bröd, flingor, gryn, fullkornspasta och fullkornsrís innehåller mycket fibrer, som bidrar till tarmarnas funktion och som mättar länge. Fullkornsvarianterna innehåller mer vitaminer och mineraler än vitt bröd och vanlig pasta.



Fisk och skaldjur

Drygt en tredjedel av skolbarnen angav i enkäten att de äter fisk som huvudrätt två till tre gånger i veckan medan 7 procent uppgav att de aldrig äter fisk som huvudrätt. Eleverna registrerade i genomsnitt 20 gram fisk och skaldjur per dag (figur 6).

Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Det är näringsämnen som det finns risk att få för lite av. I fet fisk som sill, lax och makrill finns särskilt omega-3-fettsyror som de flesta behöver äta mer av. Därför är det bra att äta fisk ofta, gärna 2-3 gånger i veckan.

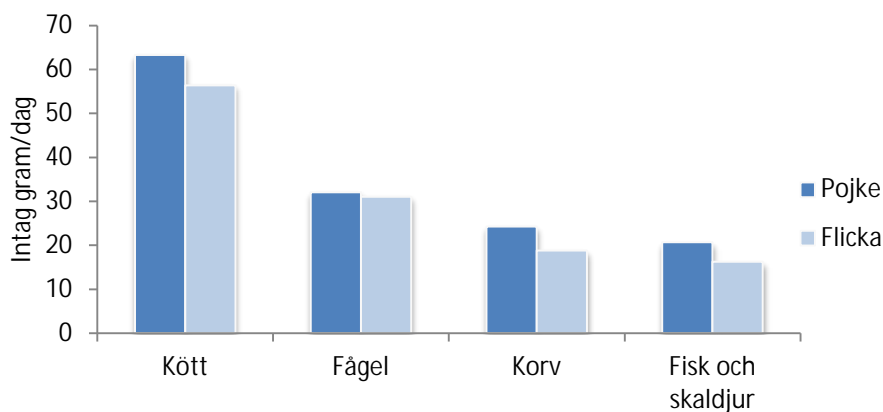


En del fiskar, som innehåller miljögifter, ska barn, unga människor och kvinnor som är i den åldern att det kan få barn inte äta så ofta. Det gäller fet fisk från Östersjön, som strömming och vildfångad lax, och vissa fiskar i de stora sjöarna. Rådet för de här grupperna är att inte äta denna fisk oftare än 2-3 gånger per år (filmen finns på nyttigfisk.se).

Kött, fågel och korv

Genomsnittskonsumtionen av kött vilket inkluderar nöt, gris, lamm och älg var drygt 60 gram per dag. Nötkött (36 gram/dag) och griskött (20 gram/dag) var populärast. Korvkonsumtionen uppgick till 22 gram/dag. Pojkarna rapporterade något mer korv per dag än flickorna; det var ingen skillnad i fågelkonsumtion mellan pojkar och flickor (figur 6).

I Sverige i stort har konsumtionen av kött, fågel och korv ökat med 50 procent de senaste 25 åren. Kött bidrar med värdefullt järn och protein. Men ett högt intag av nöt, gris och lamm (rött kött) och charkuteriprodukter (till exempel korv och leverpastej) kan öka risken för cancer i tjock- och ändtarm. Charkuteriprodukter innehåller ofta höga halter av mättat fett och salt, men även andra ämnen som nitrit. Därför finns en rekommendation om att vi inte bör äta mer än 500 gram tillagat rött kött och charkuterivaror i veckan, vilket motsvarar 70 gram per dag. Om man räknar ihop rött kött och korv så konsumerar många elever mer än det som rekommenderas per dag.

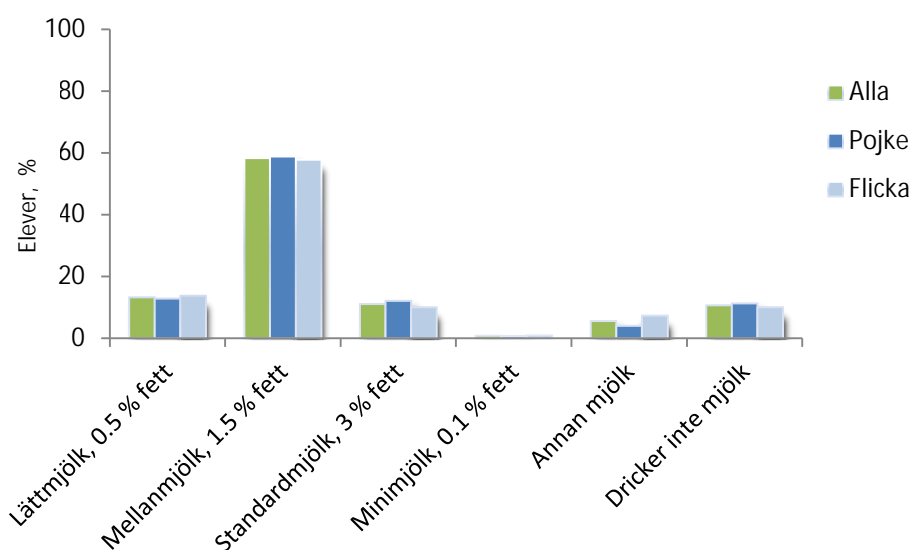


Figur 6. Elevernas genomsnittliga intag av animaliska livsmedel.

Mjök och ost

Majoriteten av skolbarnen (85 %) angav att de dricker mjök. De flesta väljer mellanmjök (figur 7). Mjök tillsammans med fil- och yoghurt uppgick i genomsnitt till 3,5 dl mjökprodukt per dag. Två tredjedelar angav att de hade ätit ost. Genomsnittskonsumtionen bland eleverna var 13 gram ost per dag, vilket motsvarar en skiva.

Barn och ungdomar behöver bland annat kalcium och D-vitamin som är viktigt för att bilda skelett och tänder. Lätt- och mellanmjök berikas med vitamin D eftersom det kan vara svårt att få i sig tillräckligt av detta vitamin. Lättprodukter innehåller mindre fett men lika mycket av andra näringsämnen som fetare produkter. All mjök, fil, yoghurt och ost innehåller kalcium.



Figur 7. Typ av mjök som eleverna väljer.

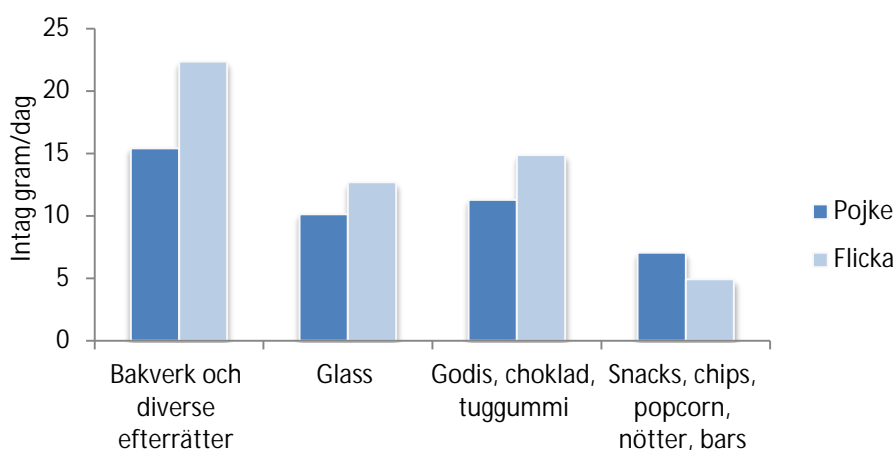
Matfett

Från kostregistreringen rapporterades att den vanligaste typen av matfett eleverna har på mackan var en blandning av smör och rapsolja, till exempel Bregott. Nyckelhålmärkt matfett och en stor andel omättat fett är ett bra val för att få mer av de nyttiga fetterna som finns i till exempel rapsolja.



Godis, bullar, kakor och snacks

Mer än hälften av eleverna (60 procent) svarade att de äter godis och choklad en gång per vecka. Fyra procent uppgav att de äter godis 4-7 gånger i veckan. Det genomsnittliga intaget av sötsaker och snacks presenteras i figur 8. Ett exempel på den mängd godis, snacks, glass och läsk som en elev konsumerar i genomsnitt per vecka finns i figur 9.



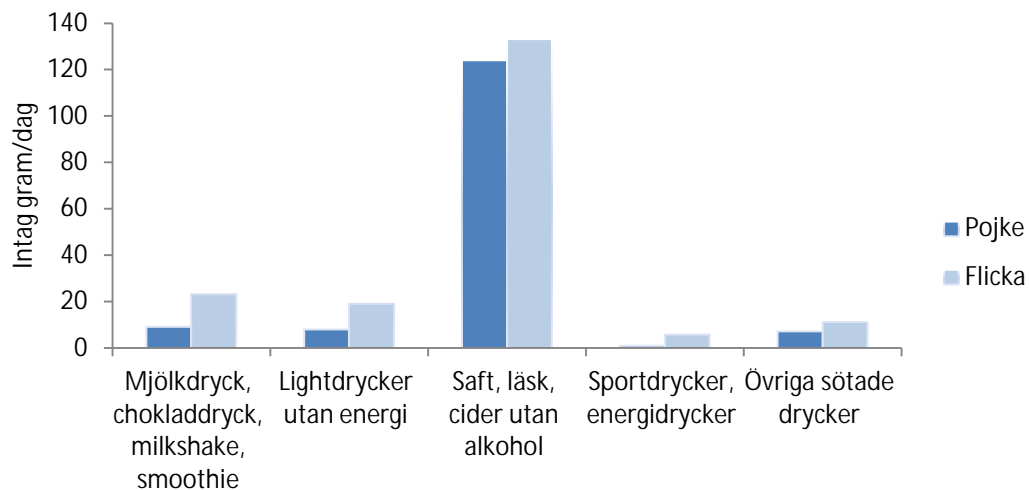
Figur 8. Elevernas genomsnittliga intag av sötsaker och snacks.



Figur 9. Mängd av godis, snacks, glass och läsk som en elev äter och dricker i genomsnitt per vecka.

Drycker

Skolbarnen registrerade i genomsnitt cirka 2,6 dl vatten och 1,7 dl söt dryck per dag (figur 10 och tabell 3). Förmodligen har eleverna druckit mer vatten än de rapporterat, eftersom vatten är lätt att glömma när man registrerar det man äter och dricker.

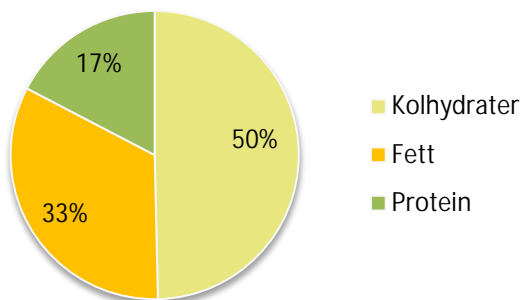


Figur 10. Elevernas genomsnittliga intag av sötade drycker.

Skolbarnens näringsintag

Energi från protein, fett och kolhydrater

Protein, fett och kolhydrater är de näringsämnen som bidrar med energi som uttrycks i kilokalorier (kcal), kilojoule (kJ) eller megajoule (MJ). I figur 11 visas fördelningen mellan protein, fett och kolhydrater i femteklassarnas kost. Hur energi- och näringsämnen fördelar sig hos eleverna, jämfört med rekommendationen, visas i tabell 1. På det hela taget ser det ut som i andra svenska undersökningar och fördelningen mellan de energigivande näringsämnena ser bra ut.



Figur 11. Fördelningen mellan kolhydrater (inklusive fiber), fett och protein i elevernas kost.

Tabell 1. Elevernas intag av energigivande näringsämnen och vitaminer och mineraler jämfört med rekommenderat intag i de nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (NNR2012).

	Resultat	Rekommendation enligt NNR2012
ENERGIGIVANDE NÄRINGSÄMNEN		
Protein	17E%	10-20E%
Kolhydrater	50E%	45-60E%
Fibrer	2g/MJ	2-3g/MJ
Fett	33E%	25-40E%
Mättade fettsyror	13E%	<10E%
Enkelomättade fettsyror	12E%	10-20E%
Fleromättade fettsyror	5E%	5-10E%
Fettsyra 18:3	0,8E%	
EPA (Fettsyra 20:5)	0,03E%	
DPA (Fettsyra 22:5)	0,03E%	
DHA (Fettsyra 22:6)	0,08E%	
Summa omega-3 fettsyror	0,9E%	>1E%
VITAMINER OCH MINERALER		
	Per MJ	Per MJ
Vitamin D	0,7 µg	1,4 µg
Vitamin C	9 mg	8 mg
Järn	1,1 mg	1,6mg
Kalcium	122 mg	100 mg

Protein

Tio till tjugo procent av det dagliga energiintaget bör komma från protein och i denna undersökning kom 17 procent av energin från protein (tabell 1).

Protein finns i animalisk mat som kött, mjölk, fisk och ägg men även i vegetabilisk mat som ärtor, bönor och spannmålsprodukter. Protein består av aminosyror. I livsmedel som kött, fisk och ägg finns alla aminosyror som kroppen behöver i rätt mängd. Proteiner i vegetabiliska livsmedel har oftast underskott av viktiga aminosyror, i relation till kroppens behov. Eftersom man äter en blandning av olika livsmedel där aminosyrorna i olika slags mat kompletterar varandra, går det lika bra att få proteinet från vegetabilier.

Fett

Fett är en viktig energikälla. Vi behöver också fett för att kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. För att må bra behöver vi lagom mycket fett av rätt sort.

Totalt sett låg energiintaget från fett på 33 procent, vilket är väl inom rekommendationen 25-40 energiprocent (tabell 1). I genomsnitt kom 13 procent av det dagliga energiintag från mättat fett vilket är mer än rekommenderat högsta intag (mindre än 10 procent av energin bör komma från mättat fett). Mättat fett (egentligen mättade fettsyror) finns i feta mejeriprodukter, kött och charkuteriprodukter som korv och bacon men även i glass, bakverk och choklad samt i palmolja och kokosfett. Det är exempel på mat som vi skulle kunna äta mindre av för att ge plats för mat som innehåller mer nyttiga fetter.

Enkelomättat fett och fleromättat fett kallas med ett gemensamt namn för omättade fetter (egentligen omättade fettsyror). Elevernas intag av enkelomättat fett ligger inom den rekommenderade nivån medan intaget av fleromättat fett och omega-3-fettsyror är i underkant. Enkelomättade fetter hittar vi i vegetabiliska oljor och fettblandningar, mandel och nötter, avokado och kyckling. Fleromättade fetter finns i fet fisk som lax, makrill och sill men även i vegetabiliska oljor och valnötter.

Kolhydrater

Kolhydrater är en viktig energikälla. Kroppen bryter ner kolhydrater till glukos som cellerna behöver som energi. Kolhydrater delas in i olika sockerarter, stärkelse och kostfiber. Eleverna åt runt 200 gram kolhydrater per dag vilket motsvarar hälften av deras dagliga intag av energi (kalorier). Andelen energi från kolhydrater är tillfredsställande, men nästan en fjärdedel av kolhydraterna kom från sockerrika och fiberfattiga livsmedel som söta drycker, godis, snacks, bakverk och glass.

Det dagliga intaget av kostfiber var 14 gram, vilket motsvarar ett intag på 2 gram per MJ och når precis upp till rekommendationen. Det är ett bättre resultat än man sett i andra undersökningar av barns matvanor.

Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler finns i många olika slags mat och den som äter varierat får därför i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Deltagarna i den här undersökningen fick i de allra flesta fall i sig tillräckligt med näring från den mat som de rapporterat (tabell 1). Det som är värt att notera är att intaget av vitamin D och järn var lågt vilket man också ser i många andra undersökningar. Fisk och skaldjur är bra källor till vitamin D. Även mjölkprodukter och matfetter berikade med vitamin D bidrar till intaget av vitaminet. Järn finns främst i inälv- och blodmat som lever och blodpudding. Det finns även i kött, fisk, ägg och vegetabiliska livsmedel som till exempel fullkornsprodukter, spenat, bananer och persikor.

I genomsnitt fick barnen i sig 7 gram salt per dag vilket kan jämföras med siffran 6 gram per dag som är ett riktmärke för vad genomsnittet borde ligga på. Mycket av saltet som vi äter kommer från industriproducerade produkter som till exempel ost, korv, skinka, bröd och liknande. Bra sätt att minska på saltet är att äta mindre av salta charkuteri- och köttprodukter, extra saltat bordsmargarin, salta snacks, soppor och såser samt välja frukostflingor, bröd och pålägg som innehåller mindre salt. Man kan också tänka på att använda mindre salt i matlagningen. Att använda joderat salt i matlagningen är viktigt då detta är en betydande källa till jod.

Kosttillskott

Majoriteten av skolbarnen, cirka 80 procent, använder inte kosttillskott. Den vanligaste typen av kosttillskott bland dem som äter det är multivitaminpreparat (flera vitaminer i samma tablett eller kapsel) följt av omega-3 och vitamin D.

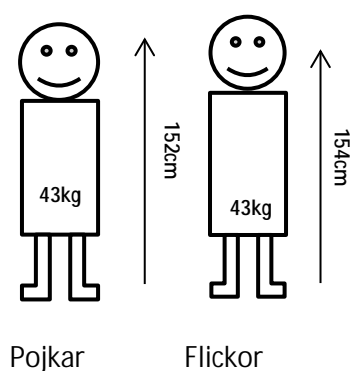
De allra flesta i Sverige får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler genom den vanliga maten. För de flesta finns det alltså inte något behov av kosttillskott. Personer som inte äter alla typer av livsmedel eller som har någon sjukdom kan behöva ta tillskott.

Längd, vikt och BMI

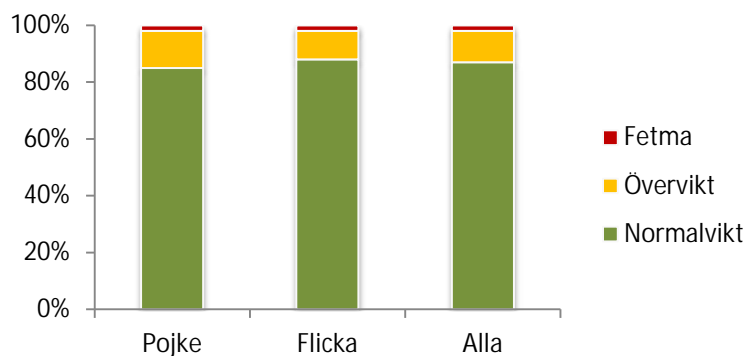
Barn som växer behöver öka i vikt för att de blir längre och får muskler. Det är därför bra för alla barn att öka i vikt. Men om vikten ökar mer än vad som behövs kallar man det för övervikt. Att vara överviktig är inte farligt, men det är inte bra för hälsan på lång sikt. Fetma är att ha stor övervikt och då behöver man hjälp för att gå ner i vikt. Att väga för lite är inte heller bra.

För att beräkna hur många av eleverna i studien som räknas som överviktiga eller feta använder man sig av gränsvärden baserade på barnens längd, vikt och ålder. I studien av eleverna var pojkar och flickor i genomsnitt ganska lika i längd och vikt (figur 12). De flesta var normalviktiga, men 11 procent bedöms vara överviktiga och 2 procent feta (figur 13). Undervikt har inte bedömts i denna undersökning eftersom det är svårt att göra utifrån endast längd och vikt.

I en tidigare rikstäckande matvaneundersökning på elever i årskurs 5, Riksmaten 2003, var andelen elever med övervikt 16 procent, vilket är något högre än i denna undersökning. Andelen med fetma var dock den samma i båda undersökningarna. I Riksmaten 2003 var urvalet mer representativt för hela Sverige.



Figur 12. Genomsnittsvikt och -längd hos elever i studien.



Figur 13. Andel elever med normalvikt, övervikt och fetma.

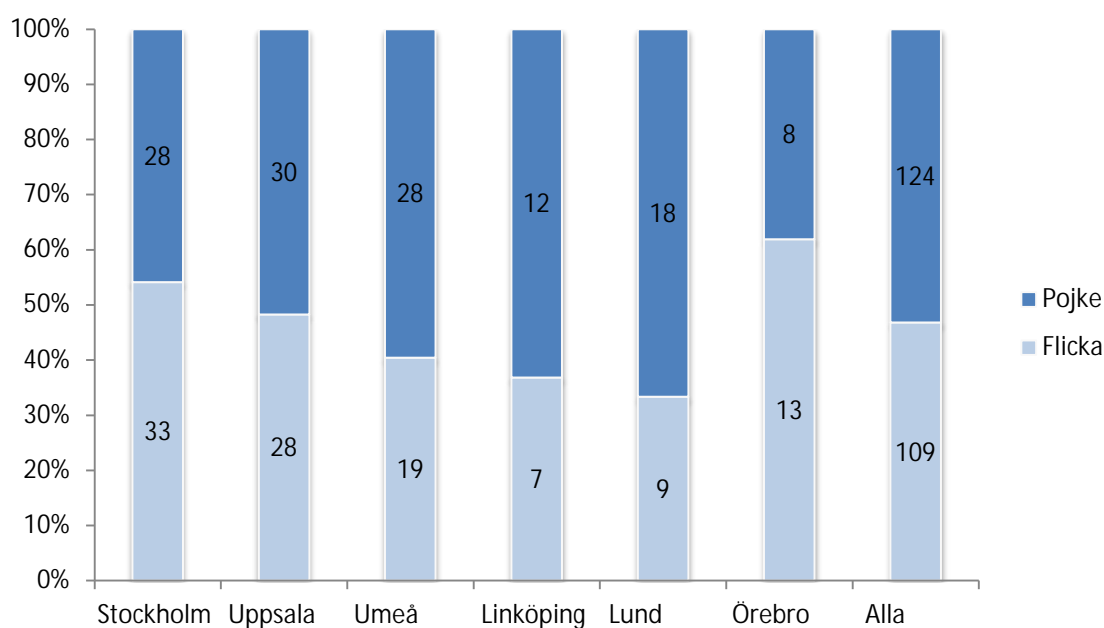
Kort om undersökningen

Studien genomfördes av Livsmedelsverket i samarbete med Arbets- och miljömedicinska enheter (AMM) och Enheten för Yrkes- och Miljömedicin vid Umeå Universitet. Statistiska Centralbyrån (SCB) gjorde ett urval av klasser i årskurs 5 i skolor från Lund, Linköping, Örebro, Stockholm, Uppsala och Umeå.

Totalt tillfrågades 524 elever från årskurs 5 att delta i undersökningen som pågick mellan april och juni 2014 i elva skolor. Deltagarna registrerade allt de åt och drack under fyra efter varandra följande dagar med hjälp av ett webbprogram utvecklat av Livsmedelsverket. Deltagarna besvarade också en enkät och lämnade blod- och urinprover. Sammanlagt var kostregistrering, enkätsvar och prover tillgängliga från 233 elever (tabell 2), dvs 44 procent. Totalt var 53 procent pojkar och 47 procent flickor från de sex deltagande städerna (figur 14).

Tabell 2. Städer, skolor och antal elever som ingick i denna studie.

Stad	Skola	Antal elever
Umeå	Sjöfruskolan Primus	47
Uppsala	Storvretaskolan, Sunnerstaskolan	58
Stockholm	Alfaskolan, Sundbyskolan	61
Örebro	Sörbyängsskolan, Wallerska skolan	21
Linköping	Fredriksbergsskolan, Slestadsskolan	19
Lund	Gunnesboskolan, Palettskolan	27
Totalt:		233



Figur 14. Antalet elever som deltog i varje stad.

Tabell 3. Livsmedelskonsumtion i gram per dag hos elever.

Livsmedelskonsumtion (gram/dag, tillagad vikt)	Alla		Pojke		Flicka	
	Medel	Andel som åt, %	Medel	Andel som åt, %	Medel	Andel som åt, %
GRÖNSAKER, FRUKT OCH POTATIS						
Grönsaker och baljväxter	112	100	108	100	116	99
Baljväxter (bönor, linser och ärter)	6,1	31	4,8	28	7,5	35
Grönsaker	89	100	85	100	93	99
Rotfrukter	13	67	15	66	12	68
Svamp	1,0	16	1,2	15	0,9	18
Frukt och bär	137	93	115	88	162	98
Fruktjuice	63	58	54	50	74	66
Potatis	65	91	71	91	59	91
SPANNMÅL						
Bröd	70	97	66	97	75	97
Hårt bröd	3,5	40	3,6	39	3,5	41
Mjukt bröd	65	95	61	94	70	96
Flingor - frukostflingor	14	60	15	57	13	63
Pasta	45	72	51	73	38	70
Ris risnudlar	40	70	38	68	41	72
Gröt	18	18	17	15	20	22
ANIMALISKA LIVSMEDEL						
Kött	60	96	63	97	56	95
Fågel	32	70	32	65	31	77
Korv	22	67	24	70	19	63
Fisk och skaldjur	19	64	21	64	16	64
MEJERIPRODUKTER						
Mjök	284	85	321	85	242	85
Fil yoghurt syrade produkter	66	55	76	52	54	59
Ost	13	65	11	61	14	70
Hård ost	11	60	9,7	57	11	63
DRYCK						
Dryck	448	95	404	93	499	97
Drycker sötade	169	81	149	77	192	86
Mjöldryck chokladdryck milkshake smoothie	16	16	9,2	9	23	23
Lightdrycker utan energi	13	13	8,0	9	19	18
Saft läsk cider utan alkohol	128	76	124	75	133	77
Sportdrycker energidrycker	3,2	3	0,98	1	5,8	5
Kaffe	0,05	0	0,1	1	0	0
Te	17	15	14	11	21	20
Vatten mineralvatten	260	84	240	76	282	92
SÖTSAKER, SNACKS OCH BAKVERK						
Snacks chips popcorn nötter bars	6,1	45	7,1	41	4,9	50
Glass	11	39	10	33	13	46
Godis choklad tuggummi	13	56	11	46	15	68
Bakverk och diverse efterrätter	19	58	15	53	22	65
Bullar kakor tårter	16	56	14	50	19	64
Efterrätter	2,2	7	1,7	6	2,9	9

Litteratur

Amcoff E, Edberg A, Enghardt Barbieri, Lindroos A K, Nälsén C, Pearson M och Warensjö Lemming E. Riksmaten - vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Livsmedelsverket, Uppsala, 2012.

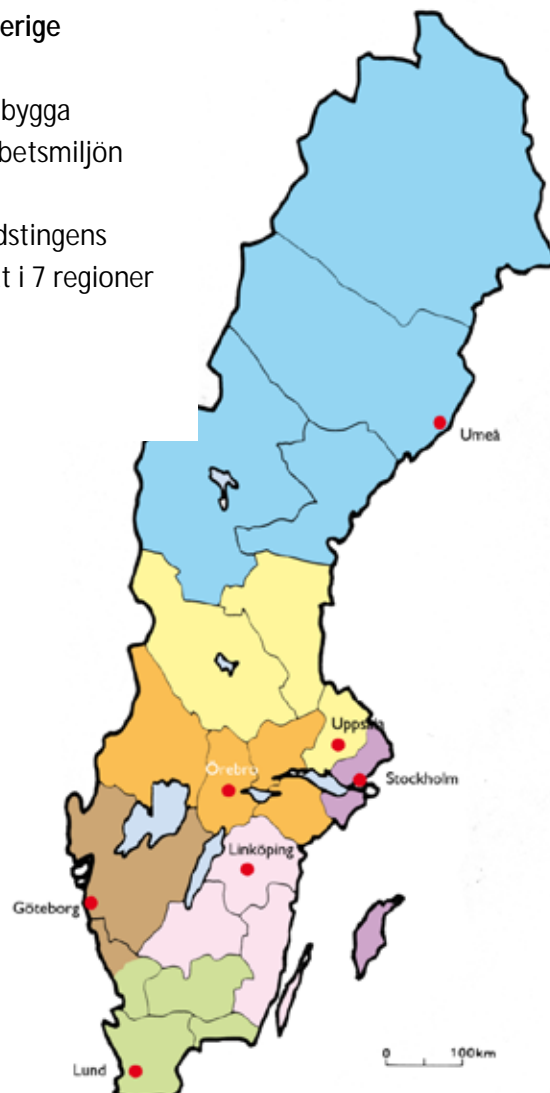
Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ vol 320 (6) May 2000.

Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Nordic Council of ministers 2014. <http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>

<http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Arbets- och Miljömedicin (AMM) i Sverige

- AMM arbetar med att utreda, förebygga och följa upp ohälsa kopplad till arbetsmiljön eller den allmänna miljön.
- AMM-verksamhet är en del av landstingens hälso- och sjukvård och är uppdelat i 7 regioner (se bilden till höger).



”Alla känner matglädje och mår bra av maten”

Det är Livsmedelsverkets vision. Livsmedelsverket arbetar för säkra livsmedel, redlighet, det vill säga ärlighet, i livsmedelshanteringen och bra matvanor. Våra verktyg är regler, kontroll, råd och information.

De flesta reglerna tas fram inom EU och gäller i alla medlemsländerna. Den som tillverkar eller säljer livsmedel har ansvar för att reglerna följs och att maten är säker att äta. Kommunerna, länsstyrelserna och Livsmedelsverket står för kontrollen.

Råd och information hjälper konsumenten i det dagliga valet av mat. På www.livsmedelverket.se kan du läsa mer om råden och det pågående arbetet med bra matvanor. Livsmedelsverket har också ansvar för miljöfrågor på livsmedelsområdet och samordnar kontrollen av dricksvatten.

Riksdagen och regeringen bestämmer vad Livsmedelsverket ska arbeta med och hur mycket pengar myndigheten får varje år. Livsmedelsverkets arbetsuppgifter beskrivs i en så kallad instruktion från regeringen. Livsmedelsverket är en statlig myndighet under Näringsdepartementet.

Livsmedelsverkets "Råden på en minut":



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker