


Är du gravid?
Här finns råd om bra
mat för dig!



Livsmedelsverket

Hej, jag heter Liv!
Är du gravid? Jag hjälper dig
med vad som är bra mat för dig.

 Sök livsmedel, t.ex. Lax



 Bra mat för gravida



 Hur får jag tillräckligt
med näring?



 Mat att undvika

Är du gravid?

Livsmedelsverkets råd om bra mat för gravida är till för att både du och barnet i magen ska må bra!

Råden finns på www.livsmedelsverket.se/gravid.

Fråga Liv

Här finns guiden Fråga Liv – en sökfunktion där du som är gravid snabbt kan söka fram information om ett visst livsmedel.

Temasidor

Här finns temasidor med information om vad som är bra mat, mat du kan behöva se upp med och mycket, mycket mer.

Läs gärna temasidorna först, så du ser råden i ett sammanhang!

Här kan du läsa om all mat som är bra att äta när du är gravid – mat med mycket näring som är bra för både dig och barnet i magen.

Här finns information om mat du kan behöva se upp med när du är gravid. Men det mesta går att äta som vanligt. 😊

För den som vill veta mycket finns också fördjupad information som förklarar bakgrunden till råden.



Mat för gravida

Gör en app i tre steg!

1. Gå in här  på mobilen.
2. **Iphone:** Klicka på Dela-ikonen.
Android: Klicka på Lägg till sida på.
3. Välj "Lägg till på hemskärmen".

www.livsmedelsverket.se/gravid



Livsmedelsverket