Nyckelhålet

Det går att äta mer hälsosamt
utan att ställa om hela livet.
Om du tittar efter märket Nyckelhålet när du handlar så hittar du de nyttigare alternativen – mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.

Byt inte liv. Byt till Nyckelhålet!

Vad är lagom för dig?

Att äta för lite eller för mycket kan ge problem med hälsan. Tallriksmodellen visar hur du kan lägga upp maten på tallriken för att få en bra balans på måltiden. Skräddarsy din tallriksmodell efter dig själv och din livsstil! Du som rör dig lite kan öka på grönsakerna, du som rör dig mycket och behöver mer energi kan istället lägga upp mer potatis eller pasta.

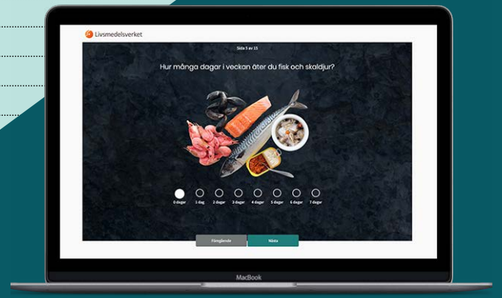
Vilka förändringar kan du göra för att äta mer hälsosamt?

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan.
Börja med det som känns enklast!

1. **Äta mer av:**

2. **Byta till:**

3. **Äta mindre av:**



Skanna mig

Få koll på vad du äter!

Svara på några frågor om vad du äter i testet ”Matvanekollen” och få tips och inspiration om hur just du kan äta lite mer hälsosamt. Matvanekollen hittar du på livsmedelsverket.se/matvanekollen.

Bra mat

som gör skillnad för din hälsa!

Livsmedelsverket

Mat som gör skillnad för din hälsa –

enkla råd för ett godare liv

Med bra mat blir du piggare och orkar mer. Och det är lättare att hålla sig frisk, både nu och i framtiden. Det kan vara svårt att ändra sina matvanor, men man behöver inte ändra allt – även små steg kan göra stor skillnad. Här är enkla råd för ett godare liv!

- Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött ibland.
- Välj Nyckelhålsmärkta mejeriprodukter och matfetter.

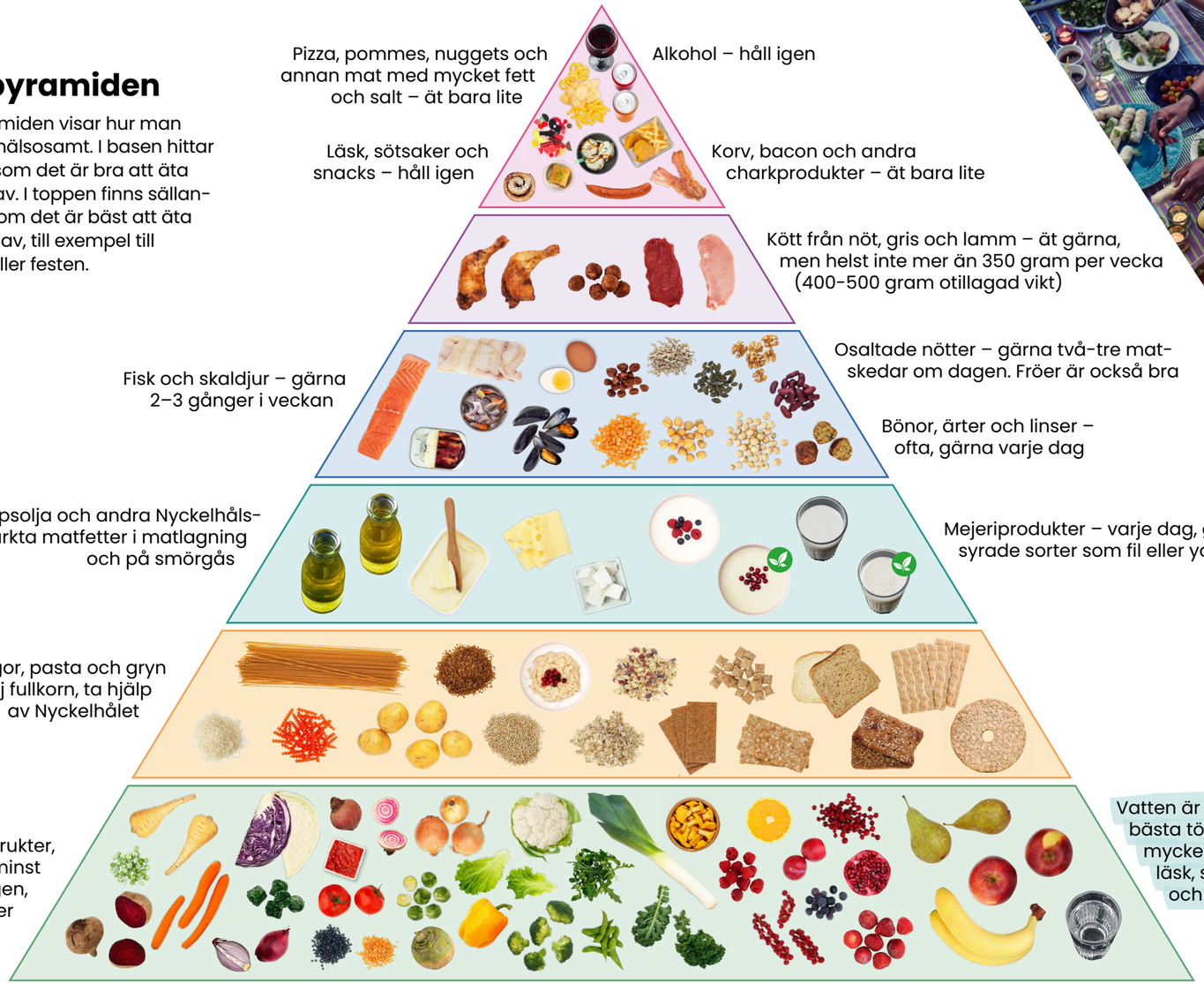
Det finns många olika sätt att äta bra – hitta ditt sätt! På Livsmedelsverkets webbplats finns tips som gör det enklare att lyckas i vardagen.

Att äta enligt kostråden är bra för hälsan. Det är också bättre för miljön och klimatet. Genom att välja svenska livsmedel kan du också bidra till att det produceras mat i Sverige.

Livsmedelsverkets kostråd bygger på den samlade forskningen om mat som är bra för hälsan, på kort och lång sikt.

Matpyramiden

Matpyramiden visar hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I toppen finns sällanmaten som det är bäst att äta bara lite av, till exempel till helgen eller festen.



Vatten är den i särklass bästa törstsläckaren, mycket bättre än läsk, saft, lättdryck och energidryck.