

DE SVENSKA KOSTRÅDEN

# Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig





© Livsmedelsverket januari 2022

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Grafisk form: Kärnhuset. Uppdaterad av  
Matador Kommunikation AB 2022

Foto: Karlberg media AB,  
Johnér, Scandinav, Folio.

Tryck: Lenanders Grafiska AB, Kalmar  
ISBN: 978 91 7714 242 3

# Hållbar helhet

När det gäller mat är det lätt att stirra sig blind på enskilda näringsämnen eller livsmedel. Men eftersom allt hänger ihop är det viktigt att ha ett helhetsgrepp.

Nyckeln till bra matvanor är mer mat från växtriket, lagom mycket och varierat. Genom att äta många olika sorters mat är det lättare att få i sig det kroppen behöver för att må bra, samtidigt som risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen minskar.

Men hur du äter är inte bara viktigt för hur du mår, utan även för miljön. Faktum är att en fjärdedel av den klimatpåverkan svenska hushåll står för kommer från maten vi äter – eller slänger bort. Genom att hushålla med jordens resurser säkrar vi bra mat i framtiden. Därför handlar de här råden om hur du kan äta hållbart – både för hälsan och miljön. Så att du inte ska behöva välja.

Råden passar för de flesta. Den som har en sjukdom kan behöva särskilda råd från vården.



## Mer

# Grönt och frukt

Ät mycket grönsaker, frukt och bär! Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Det sköna gröna

Låt grönsakerna ta plats och bygg upp måltiden utifrån dem! Gör vackra sallader med färgglada grönsaker, rotfrukter och bönor. Strö gärna över lite nötter eller frön. Tänk grönt även när du äter ute eller köper färdigmat.

#### Tänk iskallt

Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska och ligger inte och skrupnar i kylan. Frys in sommarens bär till vinterns gröt eller yoghurt!

#### Variera mera

Koka, woka, råriv, ugnstosta, grilla, panera och puréa. Det finns mängder med tillagningssätt och möjligheter!

#### Maxat mixat

Smoothies av grönsaker, frukt eller bär är ett sätt att äta eller dricka nyttigheterna utan att gå miste om fibrerna.

#### Upptäck baljväxter

Gör hummus, falafel, bönburgare, chili con carne, soppor eller grytor av bönor, kikärtor eller linser. Du smaksätter enkelt med vitlök, lime, chili, curry eller örtekryddor.

#### Njut i säsong

Vissa grönsaker, frukter och bär tål inte att lagras så länge. Passa på att äta dem när det är säsong. Då är de godast, billigast och miljösartast.

#### Färgglatt är nyttigt

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. De olika färgerna kommer från skyddande ämnen. Därför är det inte bara vackert utan också bra för hälsan att äta färgglatt.

Många grönsaker och frukter är rika på fibrer, som har olika positiva effekter i kroppen. Fibrer mättar bra och håller magen igång.

Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt och kärlsjukdom och vissa typer av cancer. Det är bra att äta minst 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men även en liten ökning är bra för hälsan. Potatis ingår inte i mängden 500 gram men är bra mat ändå.

#### Liten miljöpåverkan

Grova grönsaker är ett miljösmart val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras längre.

Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats miljösmart. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas och klimatcertifiering bidrar till minskad klimatpåverkan.

Mer

# Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan.  
Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Variera mera

Det finns mängder av olika sorters fisk och skaldjur. Gå på upptäcksfärd i fisk- eller frysdisker och gör nya bekanskskaper. Miljömärkta förstås!

#### Fisk i alla former

Ät fisken på olika sätt, exempelvis som fiskburgare, stekta fiskkakor, i wok med grönsaker, i mustiga grytor och soppor, frasigt panerad, kryddigt ugnsbakad eller rå i form av sushi.

#### Snabba fisken

Mikra en portionsbit fisk i några minuter, krydda med lite salt och peppar, citron och dill – klart!

#### Gott på bröd

Fisk och skaldjur funkar fint som smörgåspålägg. Prova en macka med till exempel makrill i tomat, sill, tonfisk på burk eller räkor. Även lite fisk är bra för hälsan!

#### Miljösmarta musslan

Visste du att musslor minskar övergödningen av haven? Gör musselsoppa, musselsås till pastan eller gratinera med parmesan, vitlök och persilja – en win-win för både dig och miljön!

#### Fina fisken

Om man äter fisk två till tre gånger i veckan, och varierar mellan olika sorter, har man lättare att få i sig många av de näringsämnen som man behöver för att må bra. I fisk finns till exempel D-vitamin, jod och selen, som det kan vara svårt att få tillräckligt av. Att äta fisk och skaldjur bidrar också till att minska risken för flera folksjukdomar. Feta fiskar, som lax, sill och makrill, är rika på omega-3-fetter som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är viktiga för hjärnans utveckling och funktion.

#### Välj hållbart

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs och vissa arter hotas av utfiskning. Det finns även fiskemetoder och odlingar som kan skada miljön. För miljön är det därför bra att inte äta för mycket fisk. Genom att välja hållbart gör vi det möjligt att kunna äta fisk även i framtiden. Kolla efter miljömärkningar som MSC, ASC och Krav eller använd WWF:s fiskguide.

En del oroar sig över miljögifter i fisk, men de flesta sorter kan man lugnt äta. Det som är problem är fet fisk som strömming/sill och vild lax från Östersjön, Bottniska viken, Vänerne och Vättern. Den kan innehålla höga halter dioxin och PCB. Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör därför inte äta sådan fisk oftare än två till tre gånger per år. För andra går det bra att äta fisken en gång i veckan. För gravida och ammande finns särskilda råd, som även gäller fisk med kvicksilver, se [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)







## Mer

# Rörelse i vardagen

Rör på dig minst 30 minuter varje dag! Ta till exempel raska promenader och minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Aktiva vardagsval

Ta trapporna istället för hissen och passa på att cykla eller promenera till jobbet. Åk kollektivt istället för att köra bil och hoppa av några hållplatser för tidigt. Det finns mängder med motionstillfällen i vardagen som både du och miljön mår bra av.

#### Rolig rörelse

Det är mycket lättare att röra på sig om man hittar en motionsform som verkligen passar. Vad tycker just du är roligt? Gymma, springa, dansa eller bollsporter? Testa dig fram!

#### Fler ger mer

Ofta blir man mer motiverad av att spöras av andra. Dra igång en stegräknartävling på jobbet eller i släkten. Gå ihop ett kompisgäng och anmäl er till ett lagom svårt lopp. Kanske finns det en springgrupp eller ett stavgångsgäng där du bor?

#### Powerpauser

Sitt inte stilla för länge, utan ta många aktiva mikropauser. Lägg in en påminnelse i mobilen! Bra både för dig som sitter vid ratten eller jobbar på kontor.

#### Höj pulsen

Rör du dig mycket på jobbet kan det ändå vara viktigt att gå till gymmet eller ge dig ut på en löprunda ibland. Som belöning får du starkare muskler och bättre kondition.

#### Rörelse minskar risker

Rör man sig minst 30 minuter varje dag löper man mindre risk för sjukdomar som typ 2-diabetes, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer. Att sitta stilla flera timmar i sträck ökar däremot risken för dessa sjukdomar. Det gäller även för den som tränar.

Läs mer om nyttan av fysisk aktivitet på [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

## Byt till

# Fullkorn

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.

## Hitta ditt sätt

Tips för att få det att funka

### Fullkornsfrukost

Ge dig själv en smakstart med havregrynsgröt eller gröt av andra fullkornsgryn. En tallrik fullkornsflingor eller müsli är en annan bra start på dagen. Toppa med äpple, banan, bär, nötter eller frön.

### Maxade mackor

Att byta till fullkornsbröd är ett smidigt sätt att få i sig mer fullkorn. Visste du att knäckebröd är extra bra, eftersom det ofta innehåller 100 procent fullkorn?

### Sätt korn på menyn

Välj pasta och couscous med fullkorn istället för vita alternativ. Mathavre och matkorn är alltid fullkorn – testa dig fram till dina favoriter.

### Mixa mer

Byt ut delar av vetemjölet mot grahamsmjöl eller annat fullkornsmjöl när du gör pajdeg, pannkakor, pizza och liknande.

### Ta hjälp av nyckelhålet

Nyckelhålet på bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att de innehåller mer fullkorn och fibrer och mindre socker och salt.

### Alla byten är bra

Är du inte så förtjust i fullkorn? Ta ett steg i taget – även lite fullkorn är bra för hälsan!

### Skyddande helhet

Fullkorn kan vi bara få i oss via spannmålsprodukter, alltså pasta, bröd, ris och gryn. I fullkorn siktas inga delar bort utan även groddar och kli tas tillvara, vilket gör fullkornsprodukterna mer näringsrika. I fullkorn finns bland annat fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen. Tyvärr innehåller fullkornsrис ofta även högre halter arsenik än vitt ris. När det gäller just ris är det därför bra att inte alltid välja fullkornsrис.

Fullkorn kan minska risken för typ-2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer. Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra. En lagom mängd är ungefär 70 gram per dag för kvinnor och 90 gram för män. Det motsvarar till exempel två skivor knäckebröd och en portion fullkornspasta.

### Liten miljöpåverkan

Spannmål påverkar klimatet förhållandevis lite och odlingarna besprutas inte särskilt mycket. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas. Ris är den av grödorna som ger störst utsläpp av växthusgaser. Ur det perspektivet är andra spannmål och potatis bättre val för miljön.





## Byt till

# Nyttiga matfetter

Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja, och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålet.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Steka i olja

Rapsolja och olivolja går liksom flytande matfetter utmärkt att steka i.

#### Smöra ibland?

Visst är det okej med lite smör ibland, men det går nästan alltid lika bra med olja eller flytande matfett både till matlagning och bakning. 100 gram smör i receptet motsvarar cirka 1 deciliter flytande matfett.

#### Bra fett med vinägrett

Lyft fram smaken på salladen med en vinägrett. Blanda raps- eller olivolja med vinäger, vitlök, torkade örter, lite salt och peppar – snabbt och gott!

#### Fett rätt med nötter och frön

Det är inte bara matfetter som kan ge oss bra fett – nötter och frön är laddade med nyttiga fetter. Funkar både i pesto, som de är i en sallad eller som snacks. Osaltade förstås.

#### Kolla efter nyckelhålet

Det är en bra hjälp för att hitta matfetter med nyttigt fett.

#### Fett på rätt sätt

Kroppen behöver fett, men rätt sorts fett! Oljor och andra Nyckelhålmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv. Men alla fetter är kaloririka. Så för att ge plats för de nyttiga fetterna, behöver man minska på de mindre nyttiga. Det mättade fettet är mindre nyttigt och finns i exempelvis smör, palmolja och faktiskt också i kokosolja, vilket många inte tror.

Forskningen visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fettet byts ut mot omättat.

#### Med tanke på miljön

Rapsolja och olivolja påverkar generellt miljön mindre än palmolja, som finns i en del matfetter. Läs på förpackningen! Det finns en del certifierade oljepalmsodlingar där odlingen sker på ett mer hållbart sätt. Smör har större påverkan på klimatet än oljorna, men kan samtidigt bidra till ett rikt odlingslandskap och biologisk mångfald. I ekologisk produktion får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas.

## Byt till

# Magra mejeriprodukter

Välj magra, osötade produkter som är berikade med D-vitamin.

## Hitta ditt sätt

Tips för att få det att funka

### Mejerismart

Mager mjölk innehåller lika mycket näring som fet, mindre mättat fett och färre kalorier. Titta efter Nyckelhålet!

### Lika bra med syrat

Yoghurt och fil ger lika mycket kalcium och annan näring som mjölk. Skippa den sötade yoghurten eller filen och smaksätt med färska eller frysta bär istället!

### Vego-drycker

Drycker gjorda av havre och soja är miljösmarta. Välj de som är berikade med vitaminer och mineraler. Det står på förpackningen.

### Sås med sting

Varför inte prova en tomatsalsa med vitlök, chili, ingefära och spännande örter istället för den traditionella gräddsåsen?

### Utmana smaklökarna

Köp hem en riktigt god lagrad Nyckelhålsmärkt ost och gör ett smaktest. Om du inte känner skillnaden har du hittat ett smart sätt att dra ner på det mindre nyttiga fettet.

### Många viktiga ämnen

Mejeriprodukter innehåller mycket kalcium som bland annat skelettet och tänderna behöver. Beroende på vad man äter i övrigt, till exempel av ost, räcker det med 2–5 dl fil, yoghurt och mjölk per dag för att få tillräckligt med kalcium. Mejeriprodukter innehåller även många andra viktiga vitaminer och mineraler, och protein.

Magra mejeriprodukter bidrar också till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes.

### Bra och dåligt för miljön

Mejeriprodukter kommer från kor som släpper ut metangas. Det är negativt för klimatet och därför är det bra att inte äta alltför mycket ost och andra mejeriprodukter. Samtidigt kan betande djur göra en insats för miljön. I exempelvis Sverige bidrar de till ett rikt odlingslandskap och till att naturbetesmarker hålls öppna. Det gynnar många hotade arter. Miljömärkningar, som ekologiskt, guidar till livsmedel som producerats med miljöhänsyn.







## Mindre

# Rött kött och chark

Ät inte så mycket rött kött och chark, max 500 gram i veckan men gärna mindre.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Upp till fyra veckan?

Fyra köttmåltider blir runt 500 gram. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Satsa på mer vegetariskt och ägg, och ibland fisk eller fågel. Eller ät kött lite oftare men mindre mängd. Dryga ut köttfärssåsen eller grytan med krossad tomat, linser eller rotfrukter. Då slår du två flugor i en smäll – mindre kött och mer grönsaker!

#### Hönan eller ägget

Kyckling går att variera nästan hur mycket som helst. Likaså ägg – kokt, stekt eller som omelett tillsammans med grovt bröd och sallad är bra snabbmat.

#### Byt biffen mot bönor

Baljväxter är snällt mot miljön och ger mycket näring för pengarna. I frys- och kyldisken finns massor av spännande burgare, bollar och färdiga rätter gjorda på bönor, linser och kikärter och bland konserverna hittar du färdigkokta baljväxter på tetra. Snabbt, enkelt och gott. Eller testa att koka baljväxterna själv – superbilligt!

#### Inne med vego ute

Alltfler restauranger satsar på god vegomat. Passa på att välja grönt om du äter lunch ute.

#### Nyttigare val

Nyckelhålet hjälper dig att hitta köttfärs och chark med mindre fett.

#### Kött med omsorg

Om man drar ner på köttet kan pengarna räcka till kött som är producerat på ett mer hållbart sätt, och med hänsyn till hur djuren mår. Välj gärna miljömärkt, som naturbeteskött, ekologiskt eller klimatcertifierat.

#### Bra för hälsan

För hälsan är det bra att dra ner på rött kött och chark. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Äter man mindre än 500 gram i veckan (motsvarar 600–750 gram rått kött) minskar risken för tjock- och ändtarmscancer.

Det gäller särskilt om man drar ner på charkprodukterna. Chark innehåller dessutom ofta mycket salt och mättat fett. Att dra ner på chark minskar därför också risken för hjärt- och kärlsjukdom.

I kött finns viktig näring, men även bönor, kikärter, linser, tofu, nötter och frön bidrar med mycket järn och protein.

#### Störst miljöpåverkan

Köttets miljöpåverkan är stor och omfattar både klimat, övergödning och den biologiska mångfalden. Därför är det bra för miljön om man minskar på köttportionerna eller byter ut några köttträtter i veckan mot vegetariska alternativ.

Men nöt och lamm som betar kan också ha positiva effekter. I exempelvis Sverige bidrar de till ett rikt odlingslandskap och till att naturbetesmarker hålls öppna. Det gynnar många hotade arter. Sverige ligger också bra till när det gäller djuromsorg och användning av antibiotika.

## Mindre

# Salt

Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, men använd salt med jod.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Syna saltet

Salt får vi främst i oss från mat vi köper, som bröd, ost, kött- och charkprodukter, färdigmat och restaurangmat. Vänd på förpackningen och syna saltet, eller kolla efter Nyckelhålet. Det sitter på mat med mindre salt.

#### Goda alternativ

Minska på saltet, inte på smaken! Använd färska och torkade örter, citron, vitlök, färsk ingefära, chili, curry och andra kryddor. Maten kan smaka mycket och gott även med mindre salt.

#### Gör smaktest

Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt, exempelvis buljong och sojasås. Kanske behövs inget extra salt?

#### Undvik bordsplacering

Ställ inte alltid fram salt på bordet. Ibland saltar man av bara farten trots att det inte behövs.

#### Byta salt?

Det finns salt och örtsalt som innehåller mindre mängd natrium än vanligt bordssalt. Läs på förpackningen! Och glöm inte att välja joderat.

#### Trappa ner

Om du älskar salt kan du trappa ner successivt. På bara några veckor hinner smaklöckarna vänja sig och de blir bättre på att känna sälta. Det ger de andra smakämnen mer plats och efter hand kan maten smaka ännu bättre.

#### Räcker med lite

I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. Men natrium finns naturligt i många livsmedel och man riskerar ingen brist även om man drar ner på saltet. Mycket natrium kan höja blodtrycket, och det i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och njurskador.

Det är bra att välja salt med jod eftersom jod behövs för kroppens ämnesomsättning. Men det behövs inga stora mängder salt för att få i sig tillräckligt med jod, som dessutom finns i mjölk, fisk och skaldjur.





## Mindre

# socker

Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Njut av lite

Godis, läsk och kakor är gott, det tycker de flesta. Och äter man bra i övrigt är det inte farligt med en liten mängd socker. Så välj det söta med omsorg och njut av det.

#### Äta eller inte äta?

Sockersuget kan vara väldigt starkt och för vissa är det nästan omöjligt att äta lite sötsaker och sedan sluta. Känn efter vad som fungerar för just dig, att äta lite eller helt avstå. Eller kanske att trappa ner lite i taget?

#### Få överblick

Fundera på var, när och hur du stoppar i dig socker. Var är det enklast att skära ner? Och kom ihåg att även små förbättringar räknas!

#### Flytande kalorier

Söta drycker lurar kroppen – du känner inte att du får i dig en massa kalorier. Vatten är den i särklass bästa törstsläckaren, mycket bättre än läsk, saft, lättdryck och sportdryck.

#### Dolt socker

Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och soppor kan vara riktiga sockerbomber. Lite socker som krydda i maten är däremot inget att oroa sig över.

#### Ta hjälp av nyckelhålet

Nyckelhålet hittar du på flingor, bröd och yoghurt med inget eller bara lite tillsatt socker.

#### Mycket kalorier – lite näring

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Äter och dricker man mycket sött är det svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver, utan att samtidigt få i sig mer kalorier än man gör av med.

Det är lätt att bli överviktig och det i sin tur ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Särskilt söta drycker ökar risken för övervikt eftersom de ger många kalorier men inte mättar.

I Sverige äter vi i snitt 15 kilo godis per person och år, mer än dubbelt så mycket som på 60-talet. De senaste åren har konsumtionen minskat något.

#### Miljöpåverkan i onödan

Många tänker kanske inte på att även sötsaker och läsk påverkar miljön. En påse skumgodis ger faktiskt lika stort klimatavtryck som en liten portion fläskkött.

# Håll balansen

Försök att hålla energibalansen genom att äta lagom mycket.

## Hitta ditt sätt

### Tips för att få det att funka

#### Utgå från dig

Hur många kalorier man behöver är individuellt. Jämför inte med hur mycket andra kan äta utan hitta din egen energibalans!

#### Njut av maten

Ät långsamt, var närvarande och upplev alla smaker! Går det för fort hinner man inte njuta av maten och det är lätt att äta för mycket.

#### Tydliga mål

Ät när du är hungrig, men inte varje gång du blir sugen. Äter du frukost, lunch, middag och kanske ett bra mellanmål är det lättare att undvika småätande.

#### Din modell

Skräddarsy din tallriksmodell efter dig själv och din livsstil. Du som rör dig mycket kan lägga upp mycket potatis eller pasta, rör du dig lite kan du istället öka på grönsakerna.

#### Bäst på fest

Skilj på vardag och fest. Då blir det festliga festligare!

#### Alkoholkontroll

Tänk på att öl, vin och sprit innehåller många kalorier. En burk starköl ger nästan 250 kcal, det är lika mycket som tio köttbullar, två burkar motsvarar en hel måltid.

#### Matvanekollen

Få koll på vad du äter! Svara på några frågor om vad du äter i snabbtestet ”Matvanekollen” och få tips och inspiration för hur just du kan äta lite mer hälsosamt. Matvanekollen hittar du på [livsmedelsverket.se/matvanekollen](https://livsmedelsverket.se/matvanekollen)

#### Lagom är bäst

Kroppen behöver lagom med energi för att fungera bra, det vill säga så många kalorier som man gör av med. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem.

Naturligt fiberrik mat, som grönsaker, frukter, fullkornsprodukter, nötter och frön hjälper till att hålla vikten. Medan mycket läsk och sötsaker, vita varianter av bröd, ris och pasta, rött kött och charkprodukter ökar risken att gå upp i vikt. I Sverige är hälften av alla vuxna överviktiga.

Alkohol innehåller många kalorier och påverkar också hälsan på andra sätt. Bland annat ökar alkohol risken för cancer.





# Byt inte liv. Byt till Nyckelhålet!

Ett återkommande tips är att kolla efter Nyckelhålet. Det är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Det som förenar mat och maträtter som är Nyckelhålmärkta är att det är ett nyttigare val i just den livsmedelsgruppen.

Nyckelhålet hjälper dig både när du lagar maten själv och när du köper färdigmat.

Läs mer på [www.nyckelhalet.se](http://www.nyckelhalet.se). Där hittar du bland annat många goda Nyckelhålsrecept – så att du kan njuta nyttigt.







# Kostråden på en minut

## Mer

Grova grönsaker och baljväxter

Frukt och bär




Fisk och skaldjur

Nötter och frön

Rörelse i vardagen



## Byt till

-  Fullkorn
-  Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter



## Mindre

Rött kött och chark

Salt

Socker

Alkohol



## Ät mer ...

Grönsaker, frukt  
och bär

Mitt sätt är ...

Fisk och skaldjur

Mitt sätt är ...

Nötter och frön

Mitt sätt är ...

Rörelse i vardagen

Mitt sätt är ...

## Byt till ...

Fullkorn

Mitt sätt är ...

Nyckelhålmärkta  
matfetter och oljor

Mitt sätt är ...

Magra  
mejeriprodukter

Mitt sätt är ...

## Minska på ...

Rött kött och chark

Mitt sätt är ...

Salt

Mitt sätt är ...

Socker

Mitt sätt är ...

Alkohol

Mitt sätt är ...

Egentligen vet de flesta rätt väl vad de bör äta. Det är ingen nyhet att kroppen mår bra av grönsaker och mindre bra av socker.

Men att veta och göra är inte alltid samma sak. Här får du råd och vardagstips som gör det enklare att lyckas med matvanor som är hållbara för både din hälsa och miljön. Så att du kan hitta ditt sätt att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Och vet du – även små steg kan göra stor skillnad!

Vill du veta mer?

Gå in på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)