

## DE SVENSKA KOSTRÅDEN

# Byt till MAGRA MEJERI- PRODUKTER

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 Nyckelhålmärkt 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.

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



### MER

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



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol