

# HAR UNGDOMAR I SVERIGE NÄRINGSBRIST?

I RIKSMATEN UNGDOM DELTOG DRYGT 3 000 UNGDOMAR. UNDERSÖKNINGEN ÄR REPRESENTATIV FÖR ÅK 5, 8 OCH ÅK 2 PÅ GYMNASIET.



# ALLA FÅR

----- TILLRÄCKLIGT MED -----

# PROTEIN

-- ÄVEN DE SOM INTE ÄTER SÅ MYCKET--

# KÖTT



KILLARNA PÅ  
GYMNASIET  
ÄTER MEST!






9 AV 10

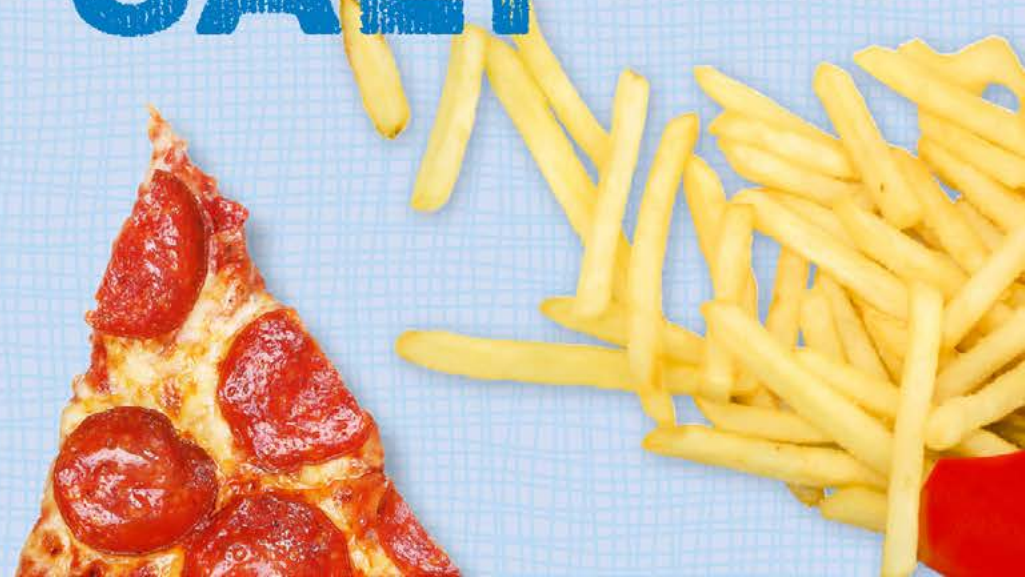
ÄTER FÖR LITE  
FULLKORN

SKULLE BEHÖVA ÄTA DUBBELT SÅ MYCKET





**HÄLFTEN**  
**ÄTER FÖR**  
**MYCKET**  
**SOCKER**



**NÄSTAN ALLA**  
**ÄTER FÖR**  
**MYCKET**  
**SALT**

# TONÅRSTJEJER

FÅR FÖR LITE JÄRN FRÅN MATEN

----- OCH NÄSTAN -----

# VAR TREDJE

----- KAN HA -----

# JÄRNBRIST



1 AV 10 TAR

VITAMIN  
& MINERAL  
TILLSKOTT



DE SOM TAR  
KOSTTILLSKOTT  
ÄR OFTAST DE SOM  
ÄNDÅ ÄTER BRA

# HAR UNGDOMAR I SVERIGE NÄRINGSBRIST?

ALLA FÅR TILLRÄCKLIGT MED PROTEIN, ÄVEN DE SOM INTE ÄTER SÅ MYCKET KÖTT

-----#-----

FÖR MYCKET SOCKER OCH FÖR LITE FULLKORN OCH FIBRER

-----#-----

FÖR LITE FLEROMÄTTAT FETT OCH FÖR MYCKET MÄTTAT

-----#-----

LAGOM MED VITAMINER OCH MINERALER, MEN FÖR MYCKET SALT OCH FÖR LITE JÄRN

-----#-----