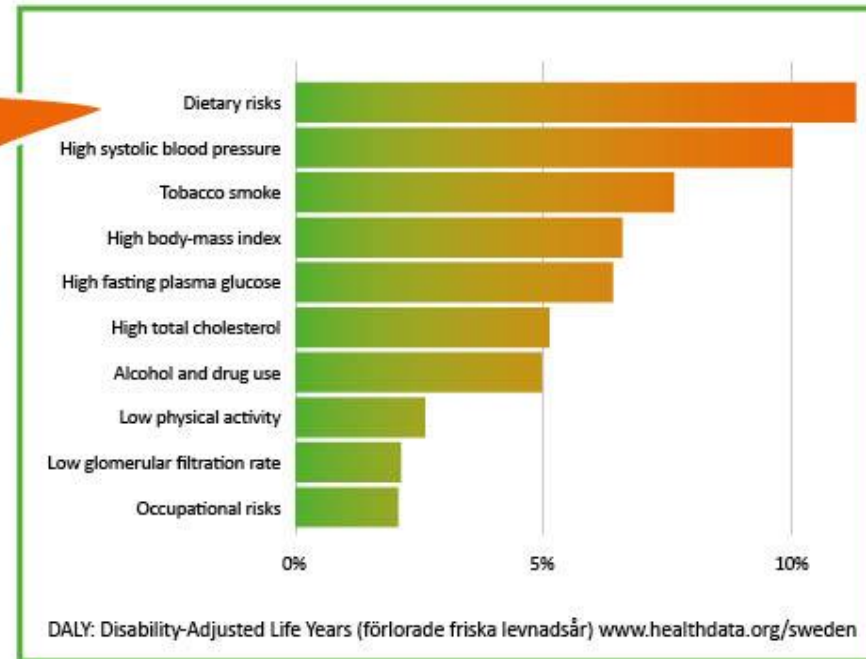


GRÖNT GÖR DIG GLAD

Maten påverkar hälsan

Ohälsosamma matvanor är den största riskfaktorn för utveckling av ohälsa i Sverige

Riskfaktorer som påverkar hälsan, 2015



Frukt och grönsaker

I bildspelet används
begreppet

”Frukt och grönsaker”

Det inkluderar frukt,
grönsaker, bär, rotfrukter och
baljväxter, men inte juice och
potatis.



Juice

Juice räknas inte in i rådet om 500 gram frukt och grönsaker/dag.

- ✓ Juice ger mindre mängd fibrer och upplevs därför inte lika mättande som hela frukter och bär.
- ✓ Juice bidrar med vitamin C.
- ✓ Juice innehåller syra som kan orsaka frätskador på tänderna.



Potatis



Potatis räknas inte in i rådet om 500 gram frukt och grönsaker/dag.

- ✓ Potatis kan då ta plats från 500 g frukt & grönt, och göra variationen av frukt och grönsaker för liten.
- ✓ Potatis är ett näringsrikt baslivsmedel.
- ✓ Potatis bidrar till hälsosamma matvanor och är bra ur miljösynpunkt.

Rekommendationer om frukt och grönsaker

Barn <4 år

Varje dag, gärna vid varje måltid

Barn 4-10 år

400 g frukt & grönsaker/dag

Barn >10 år & vuxna

500 g frukt & grönsaker/dag

- ✓ Av ovanstående mängder bör ungefär hälften utgöras av frukt och bär och hälften utgöras av grönsaker.
- ✓ Grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök, bör ätas ofta eftersom det är bra både för hälsa och miljö.



Hur mycket frukt och grönsaker äter barn och ungdomar idag?

- ✓ Endast ett av tio barn kommer upp till rekommendationen om 400 gram/dag.
- ✓ Endast en av tio ungdomar kommer upp till rekommendationen om 500 gram/dag.

Källor:
Riksmaten barn 2003
Riksmaten ungdom 2016-2017



Vuxnas intag av frukt och grönsaker

Endast 17 % av vuxna i Sverige uppfyller rekommendationen om att äta 500 gram frukt & grönsaker per dag!

Bland vuxna i Västerbotten:

✓ äter 6% av männen frukt och grönt minst 5 ggr per dag

✓ äter 9% av kvinnorna frukt och grönt minst 5 ggr per dag

Källa:

Hälsa på lika villkor, 2018



Hur kommer vi ihåg att äta mer?

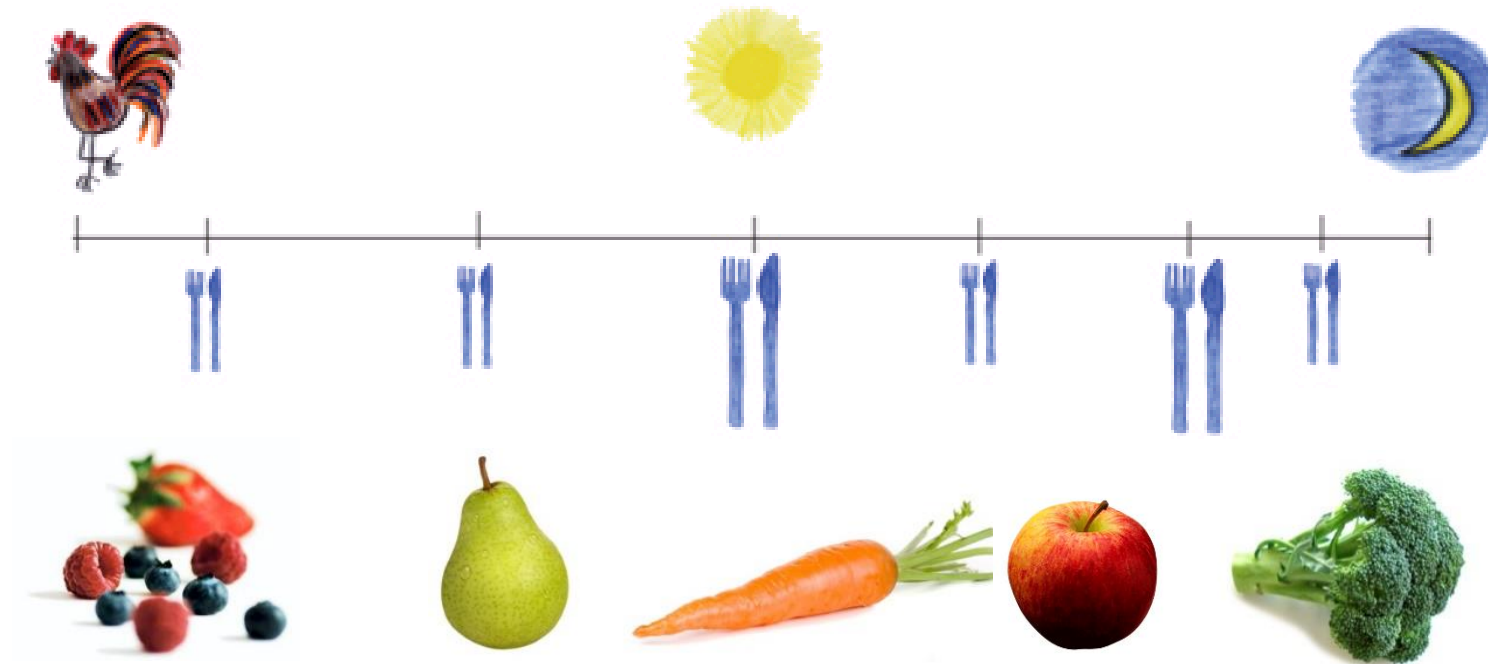
Tänk på din hand!

Fem fingrar symboliserar
5
frukter & grönsaker
om dagen.



Hur kommer vi ihåg att äta mer?

- ✓ Lägg frukt och grönsaker till varje måltid



Faktorer som påverkar barns intag av frukt och grönsaker:

- ✓ föräldrars konsumtion
- ✓ att barn tidigt får smaka på frukt och grönsaker
- ✓ tillgänglighet
- ✓ åtkomlighet (t.ex. prissättning)
- ✓ ålder, kön
- ✓ socioekonomi
- ✓ studier visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre söta och feta produkter.



Det är viktigt med frukt & grönsaker

- ✓ Minskar risk för hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och vissa cancerformer.
- ✓ Förebygger övervikt.
- ✓ Bidrar till en balanserad och hälsofrämjande kost.
- ✓ Ger bättre förutsättning för en god tandhälsa.
- ✓ Främjar järnupptaget genom C-vitamin.
- ✓ Ökar intaget av B-vitaminet folat.
- ✓ Ger lägre påverkan på miljön jämfört med animalier.
- ✓ Positiva hälsoeffekter kan uppnås även vid små ökningar från en låg konsumtion av frukt och grönt.



Frukt och grönsaker är näringstäta

- ✓ Frukt och grönsaker är näringstäta livsmedel, de innehåller mycket vitaminer och mineraler i förhållande till energiinnehåll.
- ✓ Godis är energitätt och näringsfattigt d.v.s. innehåller mycket energi men lite eller inga vitaminer och mineraler.



Bra matvanor tidigt

- ✓ Barn som lär sig bra matvanor tidigt, har med sig det hela livet. - Varför inte börja med en extra frukt eller grönsak redan idag?



GODIS GÖR DIG SUR

Barn äter för mycket sötsaker

- ✓ Enligt Livsmedelsverket får barn i åldrarna 4, 8 och 11 år hela 25 % av energin från godis, läsk, snacks och bakverk.
- ✓ Ungdomar får i genomsnitt 17% av sitt totala energibehov från godis, läsk, kakor och snacks.
- ✓ Rekommendationen är att max 10% av det totala energiintaget bör komma från tillsatt socker.
- ✓ Ur kariessynpunkt rekommenderar WHO att tillsatt socker bör ge max 5% av det totala energiintaget.

Konsumtion av godis

- ✓ Svenskarna äter ca 16 kg godis per person och år.
- ✓ En påse självplock á 350 g lösgodis innehåller dagsbehovet av energi för ett sexårigt barn.
- ✓ Jul och påsk är de högtider vi äter mest godis.



Godis gör dig sur

Många barn äter godis, bullar, kex och dricker söta drycker varje dag.

Vissa påstår att de blir glada av godis. Det kanske är sant – med det kommer surt efter...



Godis gör dig sur

Godis och söta drycker mellan måltiderna ökar risken för hål och skador på tänderna.

När bakterierna på tänderna får tillgång till socker producerar de syra. Denna syra gör att pH i munnen sänks, det blir surt i munnen och risken för hål och skador på tänderna ökar.



Välj bort det söta

- ✓ Barn behöver näringstät mat för att växa och utvecklas.
- ✓ Godis gör ofta att barn äter sämre.
- ✓ Små magar har sällan utrymme för både godis och mat.
- ✓ Godis innehåller ingen näring som barn behöver.



Sötsaker barn 2 år

Exempel:

För en 2-åring är en kanelbulle och en kula glass det maximala intaget av sötsaker under en vecka, om de också ska få plats med näringsrik mat.



Sötsaker barn 6 år

Exempel:

För en 6-åring är sötsakerna på bilden det maximala intaget under en vecka .



Godis är energitätt men näringsfattigt

- ✓ Godis är **energitätt** dvs innehåller mycket energi men lite eller inga vitaminer och mineraler.
- ✓ Frukt och grönsaker är **näringsstäta** livsmedel, dvs innehåller mycket vitaminer och mineraler i förhållande till energiinnehåll

Ät mer frukt och grönsaker!

Ät mindre sötsaker!

- ✓ Ät mer frukt och grönsaker – gärna 5 om dagen.
- ✓ Gör frukt och grönsaker lättillgängliga och sötsaker svårtillgängligt.
- ✓ Även små positiva förändringar, är bra förändringar.
- ✓ Servera bra mellanmål.
- ✓ Minimera sötsaker, tänk lördagsgodis.
- ✓ Undvik småätande.
- ✓ Borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll.



Ät mer frukt och grönsaker!

Ät mindre sötsaker!

