

# Bra mat - för både hälsa och plånbok



Carita Ferdinandsson, Leg. dietist



# Agenda

- Livsmedelsverkets rekommendationer för hälsosamma matvanor
- Hälsosamma och billiga livsmedelsbyten
- Planera inköp och matlagning
- Ta vara på den mat vi redan har

# Livsmedelsverkets rekommendationer för hälsosamma matvanor



## 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

Bild: livsmedelsverket

# Hälsosamma byten

- Kött, köttfärs, korv → bönor, ärtor, linser
- Smör → rapsolja
- Sallad, gurka, tomat → kålsorter, rotfrukter, frusna grönsaker



# När du planerar maten:

- Utgå ifrån vad som är på extrapris denna vecka eller vad du redan har hemma i frys och skaffereri.
- Ät mer vegetariskt. Bönor, linser och ärtor är mycket billigare än kött och fisk.
- Dryga ut köttfärs och grytor med t.ex. bönor och linser.
- Gör storkok så du inte behöver laga mat varje dag.
- Ha alltid ingredienser hemma till någon enkel favoriträtt som går lätt att laga de dagar energin tryter.



# Att tänka på innan du går till affären

- Handla inte på tom mage. Då är det lätt att det åker med lite extra saker.
- Handla gärna när du inte är stressad utan har tid att jämföra priser överväga dina val



# Titta efter detta i affären

- **Nedsatt pris**, kan t.ex. vara varor med kort datum eller skadad ytterförpackning
- **Butikernas egna märken**. Deras produkter smakar lika bra som de stora märkena, men kostar mindre.
- **Frysta grönsaker**. De är billigare än färska och innehåller lika mycket näring.
- **Extrapris**. Är det bra pris på en produkt du använder ofta, - köp flera och frys in det som du inte kommer använda de närmsta dagarna till exempel kött, bröd, mjölk, smör med mera.

**Ta vara på maten hemma**



# Släng inte mat i onödan

- Maten håller längre vid en lägre temperatur i kylskåpet, 5 grader är en bra temperatur
- Titta, lukta och smaka på mat för att avgöra om den är bra
- Färska grönsaker som börjat bli hängiga kan man fräscha upp genom att lägga i kallt vatten
- Bra sätt använda upp rester är till exempel att koka soppa, göra en pytt, att göra varma mackor, qusadillas eller tunnbrödsrullar.

# Sammanfattning

- Ät mer vegetariskt
- Dryga ut kött och köttfärs med t.ex. bönor och linser
- Planera veckans mat – utgå från vad som är på extrapris och/eller utifrån vad du har hemma
- Gör storkok och frys in
- Använd upp resterna, släng inte mat! Är det för lite för 1 portion kan man komplettera med en smörgås, ett ägg eller kanske en frukt.



Frågor?

# Workshop



Bild: Stockholm stads mediabank

# I grupper om ca 4 personer

Titta i de reklamblad ni har med er och fundera tillsammans kring:

- Vilka rätter skulle man kunna laga utifrån vad som är på extrapris?
- Vad skulle ni köpa och lägga i frysen för att kunna använda i framtida matplanering?
- Vilka favoriträtter har ni som ni ofta lagar hemma?

# Tack för mig!

