



Mat att må bra av!

- Varför står jag här?



Finns det Marfanmat?

- Nej!
- Vad är bra mat?
- Bra för kroppen
- Bra för miljön
- Viktigt att hålla vikten med tanke på hjärtat och framtiden

Kostpyramiden

Lanserades av
KF 1975



Matcirkeln

1916 i USA

1942 den nuvarande modellen

1991 från kostcirkel till matcirkel



Tallriksmodellen

Visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet





Nyckelhål



Enklare att välja hälsosamt

- mindre och/eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn



Livsmedelsverket

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Ares 14 hälsoråd

1. Välj fullkorn
2. Ät surdegsbröd
3. Töm tarmen
4. Ät råkost varje dag
5. Ät mjölksyrat
6. Ät ekologiskt
7. Undvik salt
8. Undvik socker
9. Undvik kaffe
10. Undvik tobak
11. Undvik kött
12. Undvik peppar
13. Ät mjölkprodukter
14. Motionera regelbundet



Paul Henrik Fager
(1876–1955) kom från
Ekenäs i södra
Finland. Namnet *Are*
Waerland tog han
1912.

Stephan Rössner

- ”Ät mindre och spring mer!”



Maj-Lis Hellenius

- Ändra vanor
- Rörelse
- Vila och återhämtning
- Medelhavsmaten



Ett utmärkt sätt att kombinera bra mat och motion





Grönsaker som basråvara?

- Proteinet
- Kolhydraterna
- Vitaminerna



Paul Svensson, TV-kock

”Gå först till grönsaksdisken och välj ut av säsongens grönsaker och rotfrukter och frukter – tänk sedan ut vad du vill äta till dessa.”







En köttfri dag i veckan...

- ...till att börja med.
- För dig själv
- För djuren
- För jorden





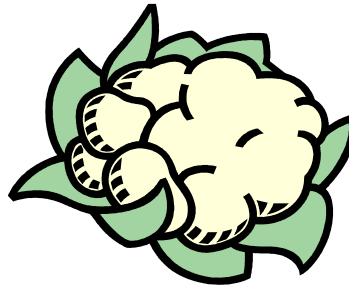
Vegetarisk kost kräver lite mer planering

- Kort hållbarhet (sallat, gurka, tomater, paprika)
- Lång hållbarhet (morötter, kål, potatis)
- Torkade produkter (ärter och bönor)
- Tänk särskilt på växande barn

Kål – det nyttigaste som finns

All kål innehåller antioxidanter och är rika på mineraler

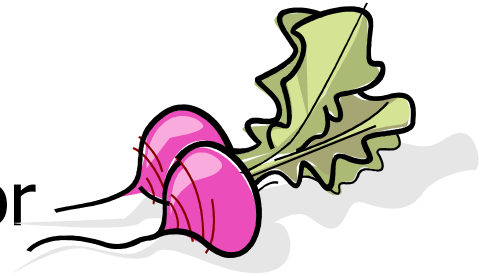
- Kålrot
- Grönkål
- Broccoli
- Blomkål
- Kålrabbi
- Brysselkål
- Vit- och rödkål
- Savoykål



(Fänkål är inte kål, tillhör familjen flockblommiga)

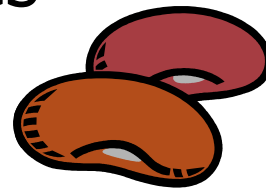
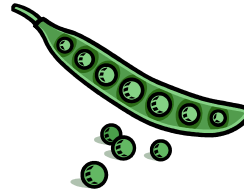
Rötter – vackert och nyttigt

- Morot
- Svartrot (fattigmanssparris)
- Palsternacka
- Persiljerot
- Majrova
- Rotselleri
- Rödbetor, gulbetor och polkabetor
- Sötpotatis



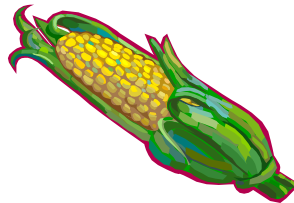
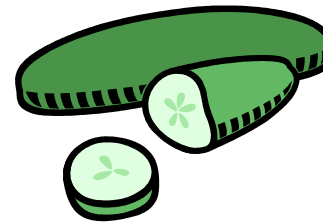
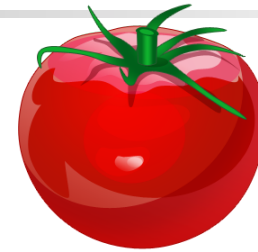
Baljväxter – utmärkt proteinkälla

- Ärtor
- Bondbönor
- Vaxbönor
- Haricôtes vertes
- Bruna bönor
- Torkade bönor – prisvärt
- Konserverade bönor



Godiset!

- Tomater
- Gurka
- Paprika
- Sallat
- Majs



Örter – doft och smak

- Basilika
- Rosmarin
- Oregano
- Timjan, citrontimjan

- Dill
- Persilja
- Gräslök



Till frukost, mellanmål och dessert



- Citrus
- Äpplen
- Bananer
- Päron
- Jordgubbar
- Hallon
- Blåbär
- Vinbär



Lycka kan vara massor med jordgubbar



Drycker

- Vatten
- Fil som måltidsdryck
- Rött vin



