

MATENS BETYDELSE FÖR EN GOD HÄLSA





Bilen behöver bensin för att få energi.



Kroppen behöver mat för att få energi.



I bilen är det motorn som får bilen att röra sig.



Det är musklerna som får kroppen att röra sig.

MÅLTIDER



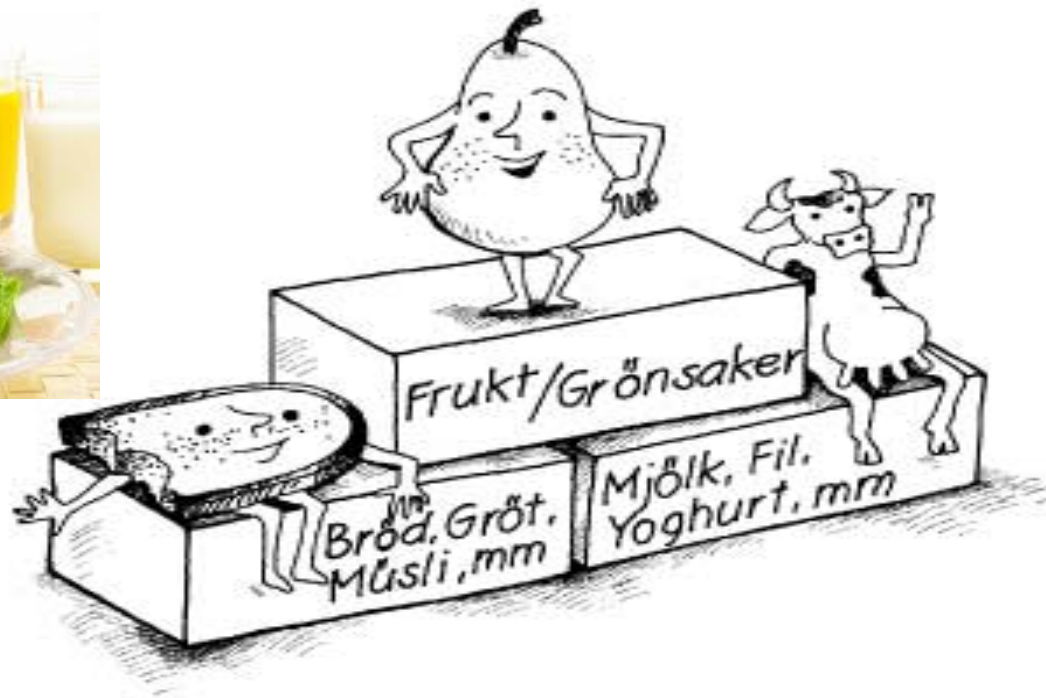
- Se dagens måltider som ett pussel, ett pussel som behöver alla bitar.

Vi äter olika saker vid varje måltid, dessa livsmedel innehåller olika näringsämnen som vi behöver.

På så sätt kompletterar även måltiderna varandra, som pusselbitar i ett pussel

Frukost

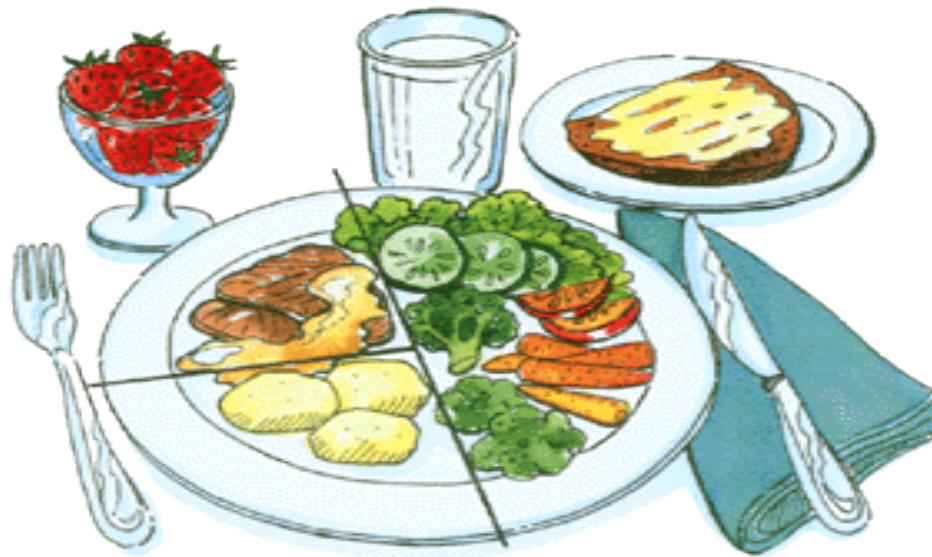
- Dagens viktigaste måltid



Tallriksmodellen

LUNCH OCH MIDDAG

- På en stor del av tallriken läggs rotfrukter och grönsaker. Även en frukt kan ingå. Av den här maten får vi mycket fibrer, vitaminer och mineraler.



Måltidsdryck

- Vatten eller mjölk = bästa måltidsdrycken.



- Läsk och saft innehåller mycket energi och socker, men inga vitaminer eller mineraler.



Mellanmål / Före träning

- Mellanmål på förmiddagen och eftermiddagen samt ev. ett kvällsmål beroende när träningen sker.
- Mellanmål = Frukt och grönsaker.
- Före träning/kvällsmål = Naturell yoghurt/fil med frukt eller bär och müsli i. Smörgås med smör, pålägg och grönsaker.



Tänkvärda tips

- Tänk "lördagsgodis".



- Ät frukt och grönsaker varje dag.
Ca. 500gram = 3 frukter och två reiäla nävar med grönsaker.



- Ät regelbundet under dagen.