

Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, mer norrbottniskt, lagom mycket & röra på dig.**

Även en liten förändring kan göra **stor** skillnad för hälsan.



MINDRE

Salt

Läsk, sötsaker & snacks

Rött kött & chark

Alkohol



BYT TILL

Importerat kött & mejerivaror → Norrbottniskt & svenskt kött & mejerivaror

Vitt mjöl → Fullkorn

Ris → Norrbottnisk potatis

Smörbaserade matfetter → Växtbaserade matfetter & oljor

Feta & smaksatta mejeriprodukter → Magra & naturella mejeriprodukter

Exotiska frukter → Svenska frukter & bär



MER

Grönsaker & rotfrukter

Frukt & bär

Ärter, bönor & linser

Fullkorn

Nötter & frön

Fisk & skaldjur

Mer rörelse i vardagen

Handla rätt!

1. Norrbottniskt 2. Svenskt 3. Miljömärkt

Läs mer om varför du ska handla norrbottnisk mat på
www.mernorrbottniskmatpatallriken.nu

Mer...

Grönsaker

(Svensk & norrbottenskt odlad kål, broccoli, morötter, rotfrukter, tomat, gurka o.s.v. Rosta eller woka & smaksätt med kryddor du gillar, eller ät som de är. Glöm inte att även frysta grönsaker är bra!)

Mitt sätt är...

Frukt & bär

(Gärna svenska äpplen & norrbottenska bär. Smaksätt yoghurt/fil & gröt med bär eller rivet äpple.)

Mitt sätt är...

Baljväxter

(Ät gärna ärter, bönor eller linser dagligen. Bra källa till protein & fibrer!)

Mitt sätt är...

Fullkorn

(Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, flingor & gryn & gör det gärna 3 ggr/dag.)

Mitt sätt är...

Nötter & frön

(Strö pumpafröknor, solrosfrön eller hasselnötter på gröt, fil/yoghurt eller sallad. Välj osaltade.)

Mitt sätt är...

Fisk & skaldjur

(Ät gärna 2-3 ggr/vecka - en bit på mackan funkar också!)

Mitt sätt är...

Magra & naturella mejeriprodukter

(Ät gärna mejeriprodukter dagligen, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. Välj gärna norrbottenskt eller svenskt!)

Mitt sätt är...

Växtbaserade matfetter & oljor

(Gärna norrbottenskt rybsolja och svensk rapsolja som är bra källor till omega-3-fett!)

Mitt sätt är...



Fysisk aktivitet

(Minst 20-30 min per dag eller 150 min/vecka, motsvarande rask promenad)



Mindre av...

Salt

Mitt sätt är...

Läsk, sötsaker & snacks

Mitt sätt är...

Rött kött & chark

(Ät gärna kött, men helst inte mer än 350 g/vecka av gris, nöt, lamm & vilt. Bara en liten del bör vara chark.)

Mitt sätt är...

Alkohol

Mitt sätt är...

Materialet är framtaget med inspiration av Livsmedelsverkets kostråd. Läs mer om de svenska kostråden på www.livsmedelsverket.se.

Här hittar du kostråden:

