

NÄRING

OREGELBUNDNA ARBETSTIDER

Hälsa genom bra val

Hälsosamma matvanor

- hjälper att hålla dig pigg
- jämnar ut hungerkänslan och håller måltidsrytmen lämplig
- ökar energin för rörelse och för det som är viktigt för en själv
- minskar risken för diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar.

Det finns också andra aspekter av maten, såsom

- smakupplevelser
- samvaro
- återhämtande paus.

Vilket är viktigt för dig när det gäller mat och ätande?



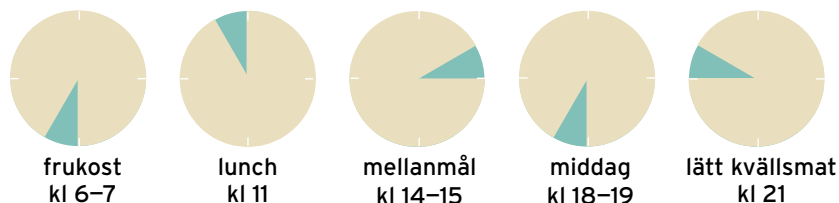
Regelbunden måltidsrytm

- bidrar till stabilt blodsocker och gott humör
- hjälper till att hålla portionerna i lagom storlek
- förebygger småätande mellan måltider.

Måttlig eller lätt hunger före en måltid eller ett mellanmål tyder på en lämplig måltidsrytm.

Ät frukost, lunch och middag samt 1–3 mellanmål om dagen.

Ett exempel på måltidsrytmen



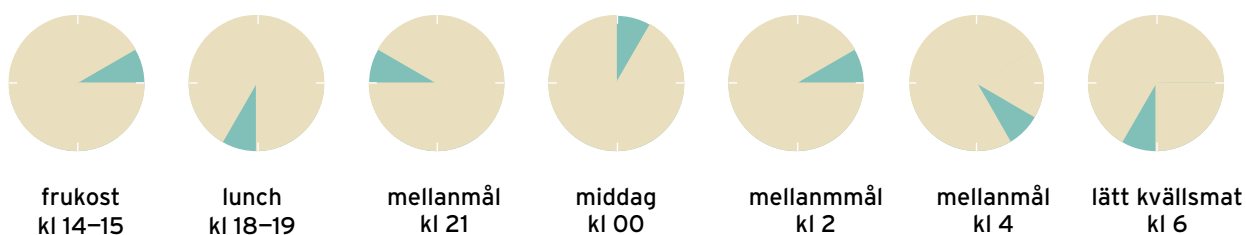
Det är idealt om man har ätit hälften av dagens mat när man varit vaken halva dagen.

Vid nattarbete, försök att hålla en måltidsrytm även på natten

Välj lätta måltider och mellanmål med ett par timmars mellanrum. Passande alternativ är till exempel soppor och matiga sallader. Undvik småätande samt drycker som innehåller mycket socker och fett.

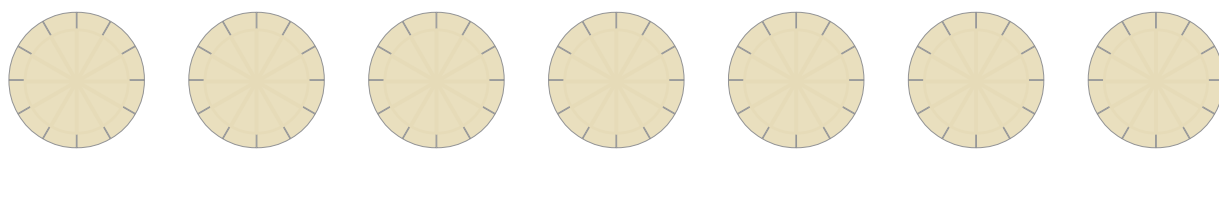
Följ måltidsrytmen och ät frukost, lunch och middag, oavsett arbetstid eller tid på dygnet. Ät huvudmåltiden före klockan ett.

Ett exempel på måltidsrytmen på natten



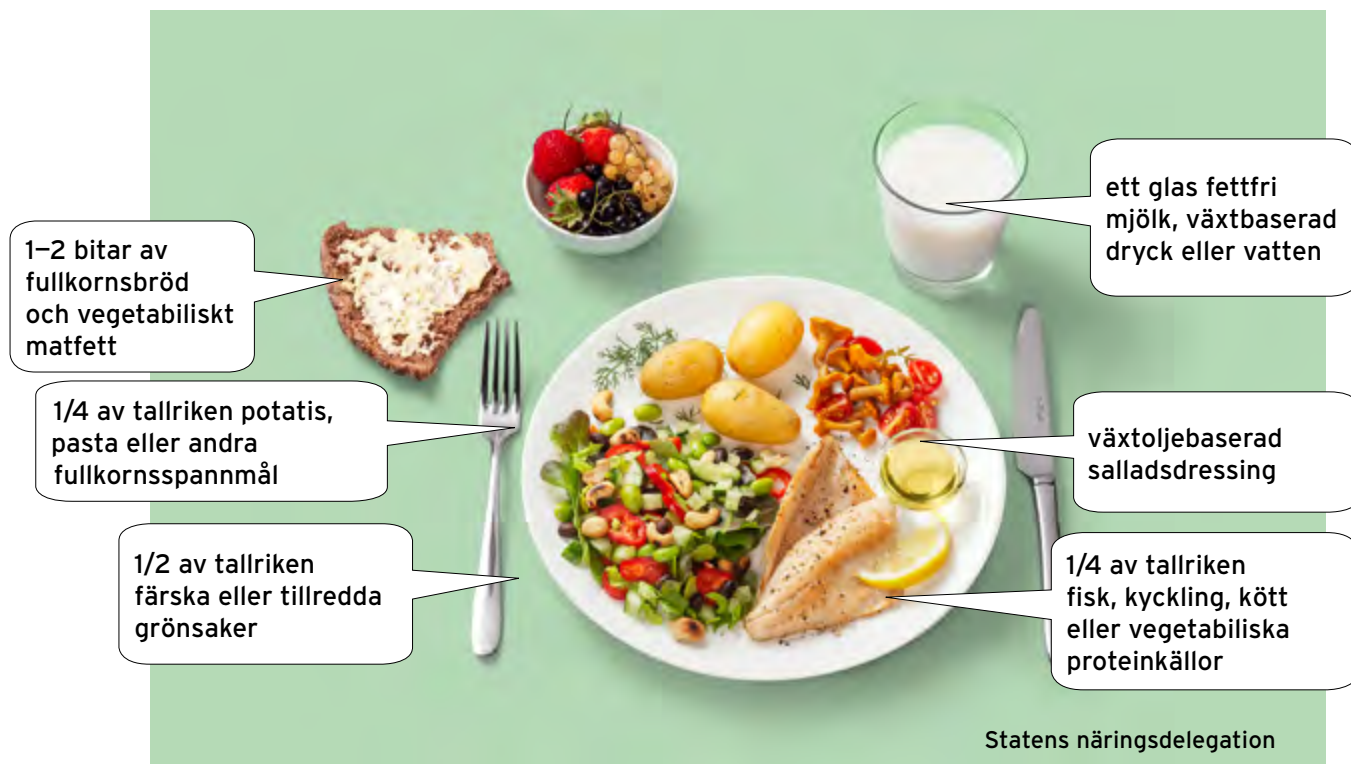
Planera din egen måltidsrytm

Markera tidpunkten på urtavlan och skriv måltidstypen under. Det är ett enkelt sätt att få en överblick över dagens måltidsrytm.



Halva tallriken grönsaker

Tallriksmodellen hjälper dig att bygga ihop en balanserad och mångsidig måltid.



Inta varje dag

- **grönsaker, frukt och bär** vid varje måltid
De vitaminer och mineralämnen som de innehåller skyddar immuniteten och hjälper dig att hållas frisk och pigg.
- **mjuka fetter från växtoljor, påläggsmargarin, nötter och frön samt fet fisk**
De är bra för dina artärer. Margarin är ett bättre val än en blandning av smör och växtolja.
- **kokta baljväxter såsom ärtor, bönor och linser**
De innehåller mycket protein och är ett bra alternativ till exempelvis kött. Lägg till baljväxter i din kost gradvis.
- **spannmålsprodukter såsom fullkornsbröd och gröt**
De håller dig mätt länge.
- **mjölkprodukter med låg fetthalt**
Ger dig kalcium, vilket hjälper till att hålla ditt skelett friskt.
- **vatten som törstsläckare, och vatten, mjölk, filmjölk eller växtbaserad dryck till maten**
Kloka drycksval hjälper att hålla tänderna friska.

Kom också ihåg tallriksmodellen när du väljer färdigmat eller sätter ihop matsäck.

Tallriksmodellen för matsäck

- en matig sallad som innehåller grönsaker, baljväxter och ägg
- fullkornsbröd och margarin
- ett glas mjölk eller växtbaserad dryck

Hälsosamma mellanmål

- fullkornsbröd
- frukt och bär
- yoghurt, fil eller kvarg
- gröt och saftsoppa
- mellanmålsstång

Checklista för matvanor

Kryssa i den cirkel som beskriver din situation bäst: ● i allmänhet ● då och då ● aldrig

Jag äter regelbundet

- frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål



Jag följer tallriksmodellen

- 1/2 av tallriken grönsaker, 1/4 fisk, baljväxter, kyckling eller kött och 1/4 potatis, pasta eller andra fullkornsspannmål



Jag äter grönsaker, frukt och bär

- 5–9 nävar (500–800 g) om dagen



Jag föredrar fullkornsprodukter

- minst 90 g om dagen (5–6 portioner) gröt, bröd, pasta eller andra fullkornsspannmål



Jag äter fisk

- minst ett par gånger per vecka (300–400 g). Av denna mängd ska hälften bestå av fet fisk (t.ex. Finsk regnbåge)



Jag använder fettfria mjölkprodukter eller växtbaserade produkter

- 3,5–5 dl mjölkprodukter om dagen
- fettfri mjölk, filmjölk eller vitaminberikad växtdryck (t.ex. Havre- eller sojadryck)
- ost med låg fetthalt (högst 17 % fett) och mindre salt (högst 1,2 %)



Jag föredrar växtoljor

- vegetabiliskt matfett som bordsmargarin (fett minst 60 %)
- växtoljebaserad sallads dressing eller växtolja till salladen
- vegetabiliska oljor vid matlagning (t.ex. Rybs- eller rapsolja)



Jag äter rött kött och kött av fjäderfä med måtta

- nötkreatur, svin, får samt kyckling och kalkon högst 350 g per vecka



Jag äter salta och söta godsaker och drycker med måtta

- godis, chips, bakverk, pålägg, korv samt läsk och energidrycker högst några gånger i veckan eller i små mängder



Jag dricker

- vatten eller mineralvatten för törst
- vatten, mjölk, filmjölk eller växtbaserad dryck till maten



Vad är du nöjd med i dina matvanor? _____

Vad vill du förändra? _____

Skriv ner 1–2 mål som du vill uppnå. _____
