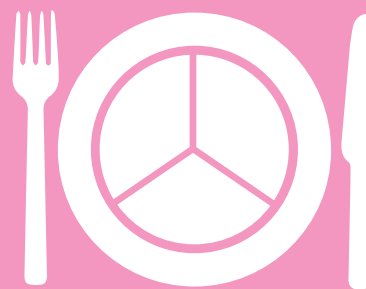


# Så kan du få bättre matvanor



Tips och råd som kan hjälpa dig få bättre matvanor.



## Ställ fram frukt så att du ser den.

Då är det chansen större att du äter av den.



## Lägg fram ett nyttigt mellanmål i förväg.

Då är det lättare att äta något bra när du blir hungrig.



## När du lagar nudlar, lägg i frysta grönsaker och ett ägg.

Då får du i dig vitaminer, mineraler, proteiner och kolhydrater.



## Ha frysta bär och ärtor hemma.

De håller länge och är bra att äta som snacks.

## Fler råd för bra matvanor

### Ät regelbundet.

Ät frukost, lunch och middag vid ungefär samma tid varje dag.

### Ät en portion.

Om det är svårt att veta hur stor en portion är, använd en måttsets för grönsaker, kolhydrater och protein.

### Ät frukt och grönt med olika färger.

Då får du i dig flera olika nyttigheter.

### Ha inte godis hemma på vardagarna.

Då minskar risken att du äter det för ofta.

### Gör smoothies med frukt och grönsaker.

Då får du i dig sådant du mår bra av

### Ät inte kött varje dag.

Du mår bra av att inte äta kött varje dag. Undvik gärna charkprodukter som korv och leverpastej.

### Skriv en inköpslista.

Skriv en inköpslista innan du handlar så ökar du chansen att du handlar det du behöver.

### Handla när du är mätt.

Om du är mätt när du handlar minskar risken att du köper sådant du inte behöver.

### Välj nyttiga alternativ.

När du ska köpa en matvara, välj en vara som har mindre socker och mer fibrer. Ta hjälp av märkningen med det gröna nyckelhålet.

### Drick vatten.

Vatten är nyttigt och billigt. Lägg i en skiva apelsin eller gurka för att få smak. Det gör stor skillnad om du låter bli söta drycker, till exempel juice eller läsk.

### Om du har bra matvanor kan du

- känna dig piggare och orka göra mer
- bli på bättre humör
- få en mage som fungerar bättre
- få en bättre ämnesomsättning
- minska risken för flera allvarliga sjukdomar, till exempel diabetes.



habilitering.se