



Växtkraft från maten

Sisällysluettelo

Bakgrundsinformation till läraren	<u>4</u>
Vad har det för betydelse vad man äter?	<u>6</u>
Allt gott för kroppen från skolmaten	<u>8</u>
Rekommendabela matval:		
Mer frukt och grönt	<u>9</u>
Tillsätt fullkornsspannmål	<u>12</u>
Kroppen behöver mjukt fett	<u>15</u>
Proteinkällorna	<u>18</u>
Baljväxter	<u>21</u>
Ät fisk	<u>24</u>
Mjölkdiror	<u>27</u>

Sisällysluettelo

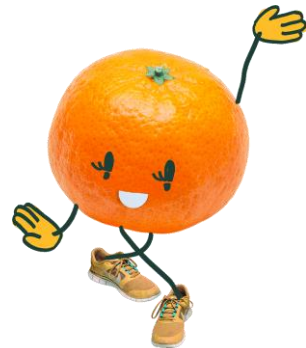
Lite rött och processad kött	<u>30</u>
Måttligt kött av fjäderfä	<u>32</u>
Mindre salt	<u>34</u>
Måttligt tillsatt socker	<u>36</u>
Vilka näringsämnen får du från skolmaten	<u>38</u>
Måltidsrytm	<u>39</u>
Hur görs näringsrekommendationerna?	<u>41</u>
Vetenskaplig kunskap kondra vardagsinformation	<u>43</u>
Hur påverkar maten miljön?	<u>45</u>

Information till läraren

- De finländska näringsrekommendationerna uppdateras 2024 utifrån de nordiska näringsrekommendationerna
- I den här presentationen har vi samlat viktiga frågor från näringsrekommendationerna till elever i högstadiet och gymnasiet
 - Använd presentationen i din undervisning när det är lämpligt!
- I presentationen finns även reflektionsfrågor samt länkar till innehållet i RuokaTutka, t.ex. videor.
 - Det finns inga rätta eller fela svar på reflektionsfrågorna
- Mer information:
 - Nordiska näringsrekommendationer:
 - www.ruokatutka.fi

RuokaTutka

- **Projekt för matuppfostran** finansierad med stöd från EU:s skoldistributionssystem
- **Uppmuntrar till att förundra och utforska maten** ur många olika perspektiv
- Ger pedagoger **verktyg** samt barn och ungdomar glädje att **tänka** och **inse**
- Mål med RuokaTutka:
 - Barn får ett **genuint intresse** för mat.
 - **Hälsosammare** matvanor för barn och ungdomar.
 - 🔍 Upprätthålla användningen av mejeriprodukter och öka användningen av grönsaker, frukt och bär.
 - Denna presentation är gjord av ETM, näringsexpert Johannes Anttila och Aliisa Hyvönen



Vad har det för betydelse vad man äter?

- När du äter varierat och tillräckligt ofta orkar du göra det som är viktigt för dig!
- Man kan lära sig att äta på ett bra sätt hela livet.
 - Men det enklaste sättet att lära sig att äta rätt är när man lär sig som barn eller ung!
- Mat som är bra för kroppen är ofta också bra för planeten.
 - Så genom att äta bra kan du också se till att det finns tillräckligt med mat även i framtiden



Reflektion:
Hur är det att äta bra?

Allt gott för kroppen från skolmaten

fullkorns-
spannmål
vegetabiliskt
margarin
rotfrukter
baljväxter
fisk



fettfri mjölk

potatis

Allt gott för kroppen från skolmaten

1. grönsaker



Mer frukt och grönt!!

- Ät mer än ett halvt kilo grönsaker om dagen
 - Njut av 1–2 nävar grönsaker per måltid
- Grönsaker = grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- Grönsaker ger fibrer, vitaminer och spårämnen som C-vitamin, folat och kalium samt många andra nyttiga föreningar
- Det finns många sätt att äta grönsaker, allt är bra för hälsan!
 - Mogna, råa, hela, i smoothie ...
- Se videoklipppet: <https://youtu.be/Zkfy80Rm-bk>



**Reflektion:
Hur kunde jag äta mer grönsaker?**

Allt gott för kroppen från skolmaten

2. fullkorns-
spannmål



Allt gott från korn – tillsätt fullkornsspannmål!

- Välj fullkorn så får du mycket gott:
 - Kostfiber
 - Vitaminer och mineraler: Vitamin E, tiamin, folat, järn och zink
 - Proteiner
- Fullkornsspannmål är en bra energikälla!
 - Näringsfibrer fördröjer upptaget av kolhydrater, ger långvarig energi och ger näring åt goda mikrober i tjocktarmen



**Reflektion:
Vilka fullkornsprodukter äter du själv?**

Allt gott för kroppen från skolmaten

3. mjukt fett



Mjuk som en dröm – kroppen behöver fett!

- Din kropp behöver mjukt fett
 - Mjukt fett används bland annat som byggsten för celler och hormoner
- Mjukt fett får du från vegetabiliska oljor, vegetabiliskt fettpålägg, nötter och frön samt fet fisk
- Kroppen behöver inget hårt fett. Ett högt intag av hårt fett skadar bl.a. blodkärl och hjärta på lång sikt
 - Hårt fett finns bland annat i rött kött och feta mjölkprodukter som ost



**Reflektion:
Hur kan du öka intaget av mjukt fett i din
kost?**

Allt gott för kroppen från skolmaten



4. protein

Lagom mängd protein

- Du behöver protein för tillväxt och utveckling
 - Som byggstenar för muskler, skelett och hormoner
- Finländarna har inga problem med tillräckligt proteinintag
 - Vanlig mat ger tillräckligt med protein
- Lägg till växtprotein i din kost – det är bra för både din kropp och miljön!
- Vegetabiliska proteinkällor:
 - Fullkornsspannmål, baljväxter, frön och nötter, växtproteinprodukter



Reflektion:
Vilka proteinkällor känner du till?

Allt gott för kroppen från skolmaten

5. baljväxter



Baljväxter är bra!

- Ärtor, bönor (inklusive sojabönor) och linser samt livsmedel som tillverkas av dem, t.ex. tofu
- Baljväxter ger dig massor av näringsämnen som är viktiga för kroppen:
 - Kostfiber
 - Proteiner
 - Vitaminer och mineraler: tiamin, folat, kalium, järn, magnesium, zink
- Vänj dig vid baljväxter i små portioner och prova olika sorter



Reflektion:

Vilka baljväxter eller andra vegetabiliska proteiner kan du lägga till i din kost?

Allt gott för kroppen från skolmaten

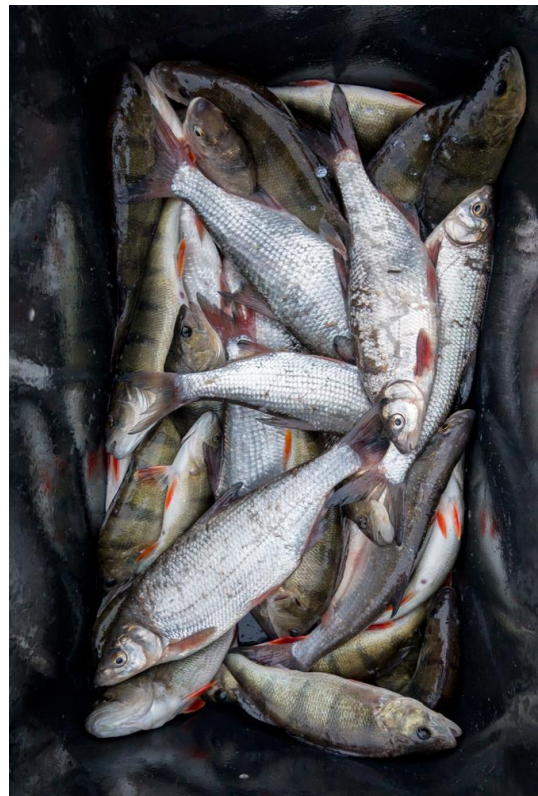


6. fisk



Ät fisk!

- Fisk ger kroppen viktiga näringsämnen:
 - Protein av hög kvalitet
 - Mjukt fett
 - Vitaminer och mineraler: Vitamin B12, vitamin D, jod och selen
- Ät fisk 2–3 gånger i veckan så att du varierar fiskarterna
- I Finland är naturfisk från insjöar generellt det bästa fiskalternativet ur miljösynpunkt
 - Fiske av t.ex. karpfiskar och andra småfiskarter tar bort näringsämnen som orsakar övergödning i Östersjön och sjöarna



Reflektion:
Vilka olika fiskarter har du ätit under den senaste månaden?

Allt gott för kroppen från skolmaten



7. mjölk

Mjök i olika former

- Använd måttligt med fettsnåla eller fettfria mjökprodukter
 - Protein av hög kvalitet
 - Vitaminer och mineraler: Vitamin D, vitamin B12, kalcium och jod
- Mjökprodukter bör väljas med låg fetthalt eftersom mjölkfett till största delen är hårt fett
- Bland växtbaserade havredrycker och sojadrycker bör du välja de produkter som är berikade med kalcium, vitamin D, jod och vitamin B12



Reflektion:
**Vilka olika mjölkprodukter har du använt
under den senaste veckan?**

Lite rött och processat kött

- Rött kött = nötkött, griskött, fårkött, getkött, hjortkött, renkött, älgkött och deras organ
- Processat kött = korvar samt kött- och korvcharkuterier
- Rött kött innehåller viktiga näringsämnen men även skadliga saker:
 - + Högkvalitativt protein, högabsorberande järn, zink, B-vitaminer
 - Mättat fett
- Av hälso- och klimatskäl bör man oftare välja fisk, baljväxter och andra växtproteinkällor till tallriken än rött kött
- Korv och pålägg ska ätas sällan



Reflektion:

**Vilken rätt under den senaste veckan har du
ätit som har innehållit rött kött?**

Måttligt kött av fjäderfä

- Kött av kyckling, kalkon och anka
- En källa till högkvalitativt protein
- Bättre fettsyrasammansättning än rött kött
- Ät fjäderfä med måtta av miljöskäl
 - Kalkon- och kycklingpålägg hör till processat kött



**Reflektion:
Vilken mat kan du lägga till tallriken
istället för kött?**

Mindre salt

- Salt tillsätts i mycket och vi får ofta för mycket salt i kosten
 - Överdrivet saltintag (mer än 5 g per dag) är ett problem för nästan alla finländare
- Om du äter för mycket salt ökar risken för att du drabbas av t.ex. hjärt-kärlsjukdomar.
- Redan ett grams minskning av det dagliga saltintaget minskar avsevärt hälsoriskerna med salt
- [Vad finns det för andra smaker i maten än salt?
Titta på filmen om grundsmakerna](#)



**Reflektion:
Finns det något annat än salt som ger smak
till maten?**

Måttligt tillsatt socker

- Högt innehåll av tillsatt socker, t.ex. godis, choklad, söta bakverk, kex, läsk och juicer
- Om du äter mycket socker får det i din kost mindre plats med de livsmedel som är rika på näringsämnen som din kropp behöver
 - Också skadligt för tandhälsan
- Tillsatt socker bör ätas med måtta och med njutning
- Var uppmärksam på de rätter du oftast äter, t.ex. till frukost och mellanmål



**Reflektion:
Vid vilka tillfällen passar mat med mycket
tillsatt socker?**

Allt gott för kroppen från skolmaten

fullkorns-
spannmål
vegetabiliskt
margarin
rotfrukter
baljväxter
fisk



fettfri mjölk

potatis

Vilka
näringssämnen
får du från
olika
maträtter?

Måltidsrytm

- Regelbunden måltidsrytm förhindrar att hungern blir för stor
 - Nästa måltid orkar man sätta ihop i lugn och ro och tänka mer på innehållet
 - Man äter inte maten för snabbt och får inte ont i magen
- Hur identifierar man en bra måltidsrytm?
 - Du äter tillräckligt ofta men småäter inte hela tiden
 - Du stannar vid maten och äter i lugn och ro
 - Du äter 3-6 gånger om dagen
- En bra måltidsrytm är flexibel
 - Lyssna på din hungerkänsla
 - Din måltidsrytm anpassar sig till dina tidtabeller



**Reflektion:
Hur vet du att du har en bra
måltidsrytm?**

Hur görs näringsrekommendationerna?

- De finländska näringsrekommendationerna är baserade på de nordiska näringsrekommendationerna
- Konsekvent evidens baserad på vetenskaplig forskning:
 - Näringsmässig tillräcklighet och hälsoeffekter av kosten
 - Miljöeffekter av maten



**Reflektion:
Vad är skillnaden mellan vetenskaplig
kunskap och åsikt?**

Vetenskaplig kunskap kontra vardagsinformation

- Nedan har vi sammanställt några egenskaper från vetenskap och vardagsinformation

Vetenskaplig kunskap	Vardagsinformation
Uppstår med hjälp av vetenskapliga forskningsmetoder	Vanligtvis baserat på åsikt eller erfarenhet
Resultaten från den vetenskapliga studien kan upprepas eftersom metoden för att genomföra studien har kommunicerats offentligt	Individuellt och ofta inte konsekvent
Ifrågasätter och kritiskt utvärderar påståenden	Saker kan presenteras som sanningar, utan kritik
Nya forskningsresultat kompletterar, korrigerar och förändrar informationen	Vardagsinformation kan leva oförändrat länge om människor vill tro att det är rätt

Källa: Jyväskylä universitet: Vad är vetenskaplig kunskap? På adressen: <https://openscience.jyu.fi/fi/opetus/perustutkinto-opiskelijat/opiskelumateriaalit/bibliotekstutori/1-tutvu-aiheeseesi-ja-tyosta-hakutermit/mita-tieteellinen-tieto-on>. Hämtad 12 juni 2024

**Reflektion:
Varför baseras inte
närlingsrekommendationerna på
vardagsinformation?**

Hur påverkar maten miljön?

Kosthållningens miljöpåverkan

- Våra nuvarande matvanor orsakar betydande klimatpåverkan som utsläpp av växthusgaser, miljöförstöring och artförlust
 - Matkonsumtionen står för cirka 20 procent av den finska konsumentens klimatpåverkan
 - I Finland kan kosthållningens klimatpåverkan minskas med över en tredjedel genom kost som följer näringsrekommendationerna
- För att minska miljöpåverkan från kosten är det viktigaste att öka mängden grönsaker i kosten
 - Produktionen av nötkött och mjölk orsakar stora utsläpp av växthusgaser
 - Produktion av fjäderfäkött och fläskkött orsakar betydande miljöskador utanför Finland
 - Största delen av miljöpåverkan uppstår i primärproduktionen, inte i transporten

Hur en mer växtbaserad kost påverkar det finska jordbruket

- Att avsevärt minska matens miljöpåverkan kräver förändringar i kosthållning och jordbruksproduktion
- Nötkreaturshållning passar Finlands naturförhållanden men orsakar å andra sidan betydande klimatutsläpp
 - Dessutom tar den upp mycket mark på grund av gräsfoder och foderspannmål som nötkreaturerna äter
 - Jordbrukssystemet måste diversifieras och effektiviseras
- Baljväxter och fröproducerande växter diversifierar odlingen och gör jordbruksproduktionen mer hållbar
 - Stödjer åkermarkernas tillväxtförmåga och kollager
 - En varierad, växtfokuserad kost som stödjer mångsidig odling



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Har du frågor?

**Beställ en RuokaTutka-ambassadör för att
svara på frågorna:**

<https://www.ruokatutka.fi/sv/ambassador/>