

Växtkraft från maten

Innehållsförteckning

Bakgrundsinformation till läraren	<u>4</u>
Vad spelar det för roll vad man äter?	<u>6</u>
Allt gott för kroppen från skolmaten	<u>8</u>
Matval som rekommenderas:		
Frukt och grönsaker	<u>10</u>
Fullkornsspannmål	<u>13</u>
Potatis	<u>16</u>
Mjukt fett	<u>19</u>
Proteinkällor	<u>22</u>
Mjölksprodukter	<u>25</u>
Baljväxter	<u>28</u>
Fisk	<u>31</u>

Innehållsförteckning

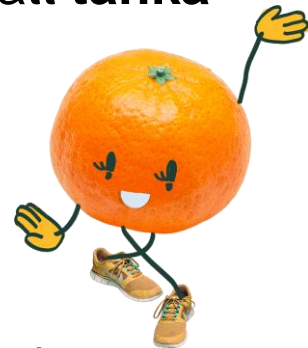
Måttligt kött av fjäderfä	<u>33</u>
Lite rött och processat kött	<u>35</u>
Mindre salt	<u>37</u>
Måttligt med tillsatt socker	<u>39</u>
Vilka näringsämnen får du från skolmaten?	<u>41</u>
Måltidsrytm	<u>42</u>
Hur görs näringsrekommendationerna?	<u>44</u>
Matpyramiden	<u>45</u>
Vetenskaplig kunskap och vardagsinformation	<u>47</u>
Hur påverkar maten miljön?	<u>49</u>

Information till läraren

- De finländska näringsrekommendationerna uppdaterades 2024 utgående från de nordiska näringsrekommendationerna
- I denna presentation har vi sammanställt centrala aspekter av näringsrekommendationerna för elever i högstadiet och gymnasiet
- I presentationen går vi igenom rekommendationerna med en portionsbild av skolmaten enligt matpyramidens ordning
- I presentationen finns också reflektionsfrågor och länkar till innehållet i RuokaTutka, t.ex. videor
 - Det finns inga rätta eller fel svar på reflektionsfrågorna
- Mer information:
 - Nordiska näringsrekommendationer: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>
 - www.ruokatutka.fi

Bakgrundsinformation om RuokaTutka

- **Ett projekt för matuppfostran** finansierat med stöd från EU:s skolutdelningssystem
- **Uppmuntrar till att förundras över och utforska maten** ur många olika perspektiv
- Ger pedagoger **verktyg** samt barn och ungdomar glädje att **tänka och förstå**
- Målen 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



Vad spelar det för roll 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 om 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 också i framtiden



**Reflektion:
Vad är bra ätande?**

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!

- Frukt och grönt = grönsaker, frukt och bär
- Frukt och grönt innehåller fibrer och viktiga näringsämnen för kroppen:
 - Vitaminer, bl.a. C-vitamin och folat
 - Spårämnen, bl.a. kalium
- Ät mer än ett halvt kilo frukt och grönt per dag
 - Ät 1–2 handfull frukt och grönt till varje måltid
- Det är bra att äta olika sorters frukt och grönt, de är alla bra för din hälsa!
 - Tillagade, råa, hela, i smoothie ...
- Video: 10 sätt att använda frukt och grönt:
<https://youtu.be/Zkjy80Rm-bk>



Också många av de naturliga färgämnen som finns i frukt och grönt är bra för människan

**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
- Ät fullkorn på nästan alla måltider:
 - T.ex. fullkornsgröt, -bröd, -pasta eller andra birätter
- Fullkornsspannmål är en bra energikälla!
 - Näringsfibrer fördröjer upptaget av kolhydrater, ger långvarig energi och ger näring åt de goda mikroberna i tjocktarmen



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

Allt gott för kroppen från skolmaten



3. Potatis

Potatis är ett miljövänligt livsmedel

- Potatis är en kolhydratkälla
 - Innehåller också lite protein
- Potatis innehåller en del vitaminer och mineraler:
 - Bl.a. vitamin C, folat och kalium
- Potatis odlas i Finland och har en låg klimatpåverkan jämfört med till exempel ris
- Ät potatisen huvudsakligen som den är, till exempel kokt
 - Undvik potatisrätter som innehåller mycket salt och mättat fett



**Reflektion:
Vilka potatisrätter har du lagat själv?**

Allt gott för kroppen från skolmaten

4. Mjukt fett



Mjuk som en dröm – kroppen behöver fett!

- Din kropp behöver mjukt fett bland annat som byggsten för celler och hormoner
 - Mjukt fett = omättade fettsyror
- 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 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



5. Protein

Lagom mängd protein

- Du behöver protein för tillväxt och utveckling
 - Bl.a. 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



6. Mjök

Mjök i olika former

- Använd måttligt med fettsnåla eller fettfria mjökprodukter
 - Protein
 - Vitaminer och mineraler: vitamin D, vitamin B12, kalcium och jod
- Det lönar sig att välja mjökprodukter med låg fetthalt eftersom mjölkfett till största delen är hårt fett
- Bland växtbaserade havredrycker och sojadrycker lönar det sig att välja produkter som är berikade med kalcium, vitamin D, jod och vitamin B12



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

Allt gott för kroppen från skolmaten

7. 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
 - Smaksinnet och matsmältningen får då tid att vänja sig med dem



Reflektion:
Vilka baljväxter har du ätit senast och i vilken maträtt?

Allt gott för kroppen från skolmaten

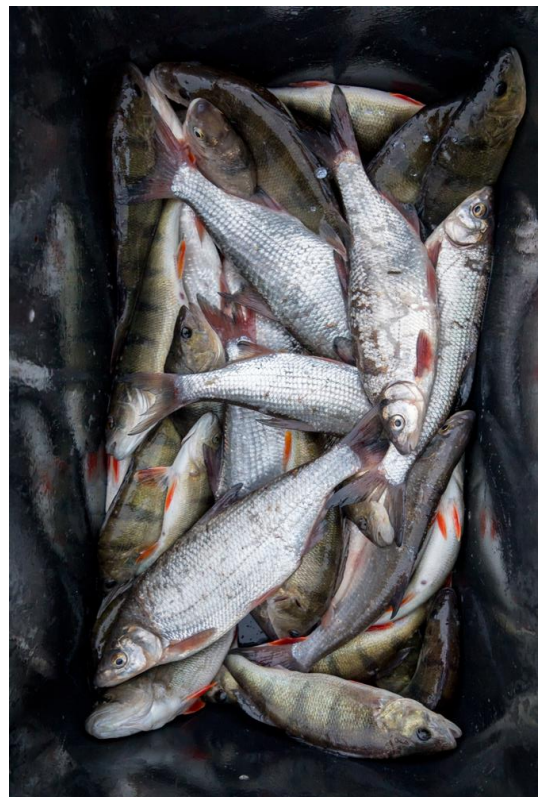


8. Fisk



Ät fisk!

- Fisk ger kroppen viktiga näringsämnen:
 - Protein
 - 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 en 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?**

Måttligt kött av fjäderfä

- Fjäderfä dvs. fåglar som fötts upp för att ätas
 - Kyckling, kalkon och anka
- Fjäderfä har några viktiga näringsämnen:
 - Protein
 - Järn
 - B-vitaminen
- Bättre fettsyrasammansättning än rött kött
- Ät fjäderfä med måtta av miljöskäl
- Kalkon- och kycklingpålägg hör till processat kött → ät så sällan som möjligt



**Reflektion:
Vad kan du lägga på din tallrik istället för
kött?**

Lite rött och processat kött

- Rött kött = kött från nötkreatur, gris, lamm, get, hjort, ren och älg samt deras inälvor
- Processat kött = korv och kallskuret kött (pålägg)
- Rött kött innehåller viktiga näringsämnen, men också skadliga ämnen:
 - + Högklassigt protein, högabsorberande järn, zink, B-vitaminer
 - Hårt fett, salt, cancerframkallande ämnen
- Av hälso- och miljöskäl bör du oftare välja fisk och baljväxter än rött kött på tallriken:
 - Ät rött kött högst 2–3 gånger i veckan
 - Ät så lite kallskuret och annat processat kött som möjligt



Reflektion:
**Vilka av de mater som du har ätit förra
veckan har haft rött kött i dem?**

Mindre salt

- Salt tillsätts i många mater:
 - Huvudrätter, bröd, kallskuret, ost ...
- 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-och kärlsjukdomar
- Redan ett grams minskning av det dagliga saltintaget minskar avsevärt hälsoriskerna
- [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 med tillsatt socker

- Högt innehåll av tillsatt socker finns t.ex. i godis, choklad, söta bakverk, kex, läsk och juicer
 - Också honung och sirap
- Om du äter mycket socker kan din kost innehålla färre livsmedel som ger kroppen nödvändiga näringsämnen
 - 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
 - Välj alternativ med låg sockerhalt



**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
matens olika
delar?

Måltidsrytm

- En regelbunden måltidsrytm håller dig pigg och stödjer bra ätande
 - Hungern hinner inte bli för stor
 - Du orkar förbereda nästa måltid i lugn och ro och tänka mer på dess innehåll
 - Man äter inte för snabbt, vilket gör att matsmältningen fungerar bättre
- Hur känner man igen en bra måltidsrytm?
 - Du äter tillräckligt ofta men tar också pauser från att äta
 - Du äter i lugn och ro och stannar upp vid måltiden, istället för att småäta
 - Du äter cirka 3-6 gånger om dagen, beroende på din hunger
- En bra måltidsrytm är flexibel!
 - Lyssna på din hunger- och mättnadskänsla
 - Din måltidsrytm anpassas efter ditt schema: t.ex. skolmåltider, fritidsaktiviteter, gemensamma måltider med familjen.



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

Hur görs näringsrekommendationerna?

- De finländska näringsrekommendationerna är baserade på de nordiska näringsrekommendationerna
- Grunden är konsekvent och vetenskapligt baserad forskning:
 - Kosten är näringsmässigt tillräcklig
 - Kostens hälsoeffekter
 - Matens miljöeffekter



Matpyramiden

Det är bra att dagligen äta rikligt av de livsmedel som finns längst ner, och lite och sällan av de som är högst upp.

Bild:

© Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd



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

Vetenskaplig kunskap jämfört med vardagsinformation

- Nedan har vi sammanställt några egenskaper hos vetenskaplig kunskap och vardagsinformation

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

Kostens miljöpåverkan

- Våra nuvarande matvanor orsakar betydande miljöpåverkan, såsom utsläpp av växthusgaser, skogsskövling och artförlust
 - Matkonsumtionen står för cirka 20 % av den finländska konsumentens klimatpåverkan
 - I Finland kan kostvanor enligt näringsrekommendationerna minska matens klimatpåverkan med över 30%
- Den viktigaste faktorn för att minska kostens miljöpåverkan är att öka andelen växtbaserad mat i kosten
 - Produktionen av nötkött och mjölk orsakar stora utsläpp av växthusgaser
 - Produktion av fjäderfä- och fläskkött orsakar betydande miljöskador utanför Finland genom foderproduktionen
 - Största delen av miljöpåverkan uppstår vid matens ursprungsproduktion, inte vid transporten

Hur en mer växtbaserad kost påverkar det finländska jordbruket

- En betydande minskning av matens miljöpåverkan kräver förändringar både i kosten och jordbruksproduktionen
- Nötkreatursskötsel passar Finlands naturförhållanden, men orsakar samtidigt betydande klimatutsläpp
 - Dessutom tar det upp mycket åkermark på grund av gräsfoder och foderspannmål som nötkreaturen äter
 - Jordbrukssystemet måste mångsidigas och effektiviseras
- Baljväxter och fröproducerande växter gör odlingen mer mångsidig och utvecklar jordbruksprodukternas hållbarhet
 - De stöder åkermarkernas tillväxtförmåga och kollager
 - En varierad, växtfokuserad kost stöder mångsidig odling



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram

RUOKA
TUTKA



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Har du frågor?

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

www.ruokatutka.fi/sv/ambassador