

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser för en vecka.

För att energiinnehåll och näring ska stämma i de olika exemplen kan man inte byta livsmedel mellan de olika livsmedelsgrupperna men byten inom samma livsmedelsgrupp går bra.

Blomkål kan t ex bytas mot ärtor i grönsaksgruppen men inte mot äpplen från fruktgruppen.

De mängder, vikt eller volym, som anges i de olika livsmedelsgrupperna avser råvara t ex mager köttfärs, livsmedel t ex lättmjölk eller färdig livsmedelsprodukt t ex sylt.

FLINGOR, GRYN och MJÖL – 5 portioner per vecka

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av flingor och gryn.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Havregryn	2 portioner à 21 g, 1 portion = 0,6 dl
Mannagryn	1 portion à 16 g, 1 portion = 1,5 msk
Flingor	1 portion à 16 g, 1 portion = 1 ¼ dl
Müsli <i>nyckelhålmärkt</i>	1 portion à 19 g, 1 portion = ½ dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	60 g/vecka, 1 dl

BRÖD – 4 skivor bröd per dag (ca 95 g/dag) varav 2 st nyckelhålmärkta

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av bröd.

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Rågi knäcke	7	10 g/skiva
Grovt bröd	7	35 g/skiva
Ljust bröd	14	30 g/skiva

POTATIS, PASTA eller RIS – minst 1 portion varje dag

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av pasta eller ris.

Prova fullkornsvarianter av pasta eller ris till var fjärde portion!

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal portioner per vecka</i>
Potatis	6 portioner à 80 g, 1 port = ca 1,5 st
Pasta	2,5 portioner à 29 g, 1 port okokt = 2/3 dl 1 portion kokt = ca 1,3 dl (70 g)
Ris	1,5 portion à 25 g, 1 port okokt = 0,3 dl 1 portion kokt = ca 0,9 dl (70 g)
Pitabröd eller hamburgerbröd	½ portion, ca 20 g

FRUKT och BÄR – minst 2 portioner (ca 170 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Välj frukt och bär efter säsong!

1 portion frukt = 1 medelstor frukt eller 2 små, ca 100 g

1 portion bär = ¾ - 1 ¼ dl, t ex 1 ¼ dl jordgubbar eller ¾ dl blåbär/hallon

FRUKT- och BÄRPRODUKTER - 6 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
------------------	------------------

Sylt/mos 6 portioner à 1 msk
GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 120 g) varje dag
Ät både råa och kokta och variera gärna mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maximera näringsupptaget. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong!

Livsmedel *Per vecka*
Rotfrukter 7 portioner à 15 g
T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta

Grova grönsaker 7 portioner à 55 g
T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål

Salladsgrönsaker 7 portioner à 25 g
T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka

Grönsakskonserver 7 portioner à 25 g
T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka

MJÖLK – 4 ¼ dl per dag varav minst ¾ lättmjölk
I denna mängd ingår mjölk som dryck, mjölk till te, fil eller yoghurt och mjölk till matlagning. Välj lättmjölk som dryckesmjölk. En portion magrare gräddprodukter (fetthalt max 15 %) per vecka är lagom. Välj gärna ekologisk mjölk, fil och yoghurt!

Livsmedel *Per dag*
Lättmjölk 3,25 dl
Mellanmjölk 1 dl

Per vecka
Matlagningenyoghurt, gräddfil, lättcrème 1 portion à ¼ dl, ca 25 g
fraiche eller matlagingsgrädde

OST – max 1 skiva per dag

I denna mängd ingår ost till matlagning och smörgåsar. Cirka 20 % av osten är avsedd för matlagning.

Livsmedel *Antal skivor per vecka till smörgås*
Mager ost (fetthalt 17 %) 7 10 g/skiva

Per vecka
Ost till matlagning (fetthalt 28%) ½ dl per vecka, ca 20 g

MATFETT

Till smörgås – 3 smörgåsar/dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (fetthalt 70%), ca 1 tsk = 4,5 g

Mängd per dag
Till matlagning - flytande margarin *D-vitamin berikat* 8 g, knappt 2 tsk per dag
Mängd per vecka
Till dressing - rapsolja 9 g, ca 2 tsk per vecka

PÅLÄGG - till 3 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, messmör, frukt/grönsaker, kikärtsröra och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi inte räknat med att margarin används. Mager leverpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>	<i>Mängd per smörgås</i>
Magert köttpålägg	2 portioner	1 skiva, ca 10 g
Kikärtsröra/hoummus	1 portion	2 tsk, ca 10 g
Fiskpålägg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	1 portion	½ st, ca 10 g
Mager ost 17 %, se ovan	7 skivor	1 skiva, ca 10 g
Grönsaker/frukt t ex paprika, tomat, gurka, banan	2 portioner	<i>T ex 1 skiva tomat, 1 ring paprika, 2-3 skivor gurka, lite mosad banan</i>
Mager leverpastej	3 portioner	2 tsk, ca 10 g
Messmör	4 portioner	2 tsk, ca 10 g
Kaviar	1 portion	2 tsk, ca 10 g

FISK – 3 portioner per vecka

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 2 veckor</i>
Fet fisk, utan ben <i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	75 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	75 g	3

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och Världsnaturfondens fiskguide finns på www.wwf.se. I Fiskguiden finns också uppgifter om fisksorter som är bra för miljön.

TORKADE BALJVÄXTER – 3 smakportioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppa, linser, kikärter och bönor. Servera baljväxter i mindre mängder, som en liten del av proteinkomponenten, i t ex grytor eller soppor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Torkade:	3 smakportioner à 10 g, 1 portion = 2 tsk
Kokta:	3 smakportioner à 25 g, 1 portion = 0,3 dl

ÄGG – 2 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagningen ingår i denna mängd.

KÖTT & CHARK – 7 portioner per vecka

Välj Magra sorter av kött och korv. Skär gärna bort det synliga fettet när köttet är färdiglagat. OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 4 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 4 veckor</i>
Köttfärs nöt, lamm, bland <i>max 15 %fett</i>	50 g	9
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15 %fett</i>	55 g	8
Skinka/kassler	45 g	2
Kyckling, utan ben	65 g	5
Kycklinglever	55 g	1
Blodpudding	85 g	3

UTRYMMET – det lilla extra

Utrymmet är ett samlingsnamn för livsmedel som ur näringssynpunkt är onödiga. Det är produkter med hög energitäthet som oftast innehåller mycket energi (kalorier) på en liten volym vilket beror på högt innehåll av antingen fett och/eller socker. Godis, glass, choklad, snacks, bullar och kakor samt läsk och saft är exempel på sådana produkter. Hur stort Utrymmet kan vara beror på energi- och näringsbehov, ålder, kön, hur mycket vi rör oss och hur vi äter för övrigt.

Utrymmet för förskolebarn 2-5 år är mer begränsat än för skolbarn och vuxna. Koncentrera det gärna till helgen som ”lördagsgodis”.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Popcorn	3,5 dl, ca 25 g
Pinnglass	1 st, ca 50 g
Lösgodis	75 g
Chokladdryck	1*1,5 dl

Utrymmet – alternativ 2

Bulle	1 liten bulle, ca 50 g
Ballerina kex	3 st
Chips	40 g
Saft	2 glas à 1,5 dl

Utrymmet – alternativ 3

Glass	1 dl, ca 50 g
Chokladbit	1 liten, ca 25 g
Konditoribit	1 st, ca 50 g
Läsk	1 flaska à 50 cl