

Välkommen på middag

Mer om mat och måltider





Välkommen på middag

Mer om mat och måltider

“Välkommen på middag” har som syfte att skapa förutsättningar för att få nya vänner, öka livskvaliteten och förbättra den sociala hälsan för personer med funktionsvariationer genom att laga mat och göra det enkelt för alla att bjuda på middag. Materialet du nu håller i din hand är ett faktamaterial med information om mat och måltider.

***Materialet ger en fördjupad kunskap** om bland annat områden som näringslära, livsmedelskunskap, livsmedelshygien och specialkost. Allt baserat på aktuell forskning och vedertagna riktlinjer.*

Det är inte lätt att vara konsument i det uppskruvade mediabrus som förekommer idag. Många känner sig vilsna av den mängd information som ges via sociala medier, tidningar, radio och TV. Detta material ska fungera som en vägvisare när du söker kunskap och behöver råd när frågor ställs om vår mat och ge information som man kan lita på.

Syftet är att ge ökad kunskap vilket i sin tur ger en större förståelse kring mat, hälsa, ekonomi och miljö.

“Välkommen på middag” har skapats och genomförts som ett pilotprojekt av Hushållningssällskapet med finansiering från Arvsfonden.

“Välkommen på middag” består av:

1. Folder
2. Studiehandledning med bilagor (checklistor, pratkort, inbjudningsunderlag m.m.)
3. Middagsträff
4. Film
5. Faktamaterial ”Mer om mat och måltider”

Allt material finns samlat på www.valkommenpamidag.nu

Vill du veta mer om “Välkommen på middag”, kontakta:

Margareta Frost-Johansson, projektledare, Hushållningssällskapet Väst.

Hushållnings
sällskapet





Innehåll:

1. Alla behöver vänner	4
2. Måltiden	6
3. Måltidsmiljö och dukning	7
4. Hälsosamma matråd	9
5. En bra matdag: Huvudmål och mellanmål	12
6. Tallriksmodell och portionsstorlek	15
7. Nyckelhålet gör det enklare att välja rätt	19
8. Mer frukt, grönt, fullkorn och bra fett	21
9. Näringslära	25
10. Att planera en meny	32
11. Att göra matlåda	33
12. Mat vid överkänslighet och speciella behov	35
13. Förvara och laga mat	40
14. Att hålla rent, efterarbete och diskning	43
15. Miljösmarta matval	46



1 Alla behöver vänner

“Välkommen på middag” vill ge redskap till personer med funktionsvariationer för att de ska skapa kontakter och få nya vänner och på så sätt öka livskvaliteten och den sociala hälsan.

I **“Välkommen på middag”** skapas enkla och trivsamma mötesformer där deltagarna får möjlighet att träffa andra och skapa kontakter samtidigt som de får en guide till socialt umgänge med måltiden som verktyg.

Ensamhet är ett stort och återkommande problem hos personer med funktionsvariationer. Många har få sociala relationer och längtar efter nya bekanskskaper. Möjligheten till samvaro spelar en central roll för att stärka upplevelsen av delaktighet. Både ur ett individuellt och ett samhällsligt perspektiv, är delaktighet viktigt och avgörande för den psykiska och sociala hälsan.

<http://hdl.handle.net/2077/33660>

Hälsa är ett begrepp som kan definieras på många olika sätt. Enligt världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1946, som är den mest använda, är hälsa “Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”. Enligt Nationella Folkhälsokommittén är socialt stöd och nätverk, självförtroende, förmåga att ha kontroll över sin tillvaro, hopp samt framtidstro faktorer som kan påverka hälsan. Vidare menar Nationella Folkhälsokommittén att den process som kan hjälpa människor att uppleva en känsla av sammanhang liksom ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande är otroligt viktig.

Att vara delaktig

KASAM är ett begrepp som utvecklats av Aaron Antonovsky och som används för att beskriva delaktighet i ett sammanhang. KASAM är en förkortning av orden “känsla av sammanhang” och innefattar begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.



För att uppleva KASAM behöver vi känna oss delaktiga i samhället och använda de resurser som står till förfogande. Det är svårt att uppleva socialt välbefinnande, som WHO:s hälsobegrepp innefattar, för den som känner sig ensam. SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) skriver att människor med tillgång till sociala kontakter lever längre än individer som är mer ensamma. Det är viktigt att bryta den sociala isoleringen innan den påverkar den sociala hälsan för mycket.

Skapa möjlighet att kunna fortsätta att träffas

Det som vi hoppas på allra mest med "Välkommen på middag" är att alla som är med har trevligt tillsammans och vill träffas igen. Att deltagarna får nya vänner som de träffar även när middagsträffarna är slut. Här kan du som stödperson motivera och komma med förslag på vad de kan hitta på för aktiviteter, till exempel; bowling, minigolf, bio eller så fortsätter man att träffas hos varandra och lagar mat tillsammans.





2 Måltiden

Måltiden är en naturlig mötesplats och ett optimalt tillfälle att träffas och umgås med andra.

Maten och måltiderna har en central roll i de flesta människors liv. Måltiden stärker den sociala samvaron och är ett trevligt inslag i tillvaron. Det är viktigt att måltiden får vara en lustfylld stund som ger ny positiv energi både fysiskt och mentalt. Både maten och måltiderna stimulerar våra sinnen, skapar gemenskap och bidrar till en känsla av delaktighet.

I "Välkommen på middag" vill vi skapa förutsättningar för personer med funktionsvariationer att via måltidens alla delar skapa egna middagsträffar. Deltagarna får testa, pröva och utveckla olika möjligheter att göra en trevlig måltidsmiljö som stimulerar både måltidsglädje och samvaro. Att få stöd till att skapa måltider och veta att detta har jag "fixat" själv, ger en fantastisk självkänsla.

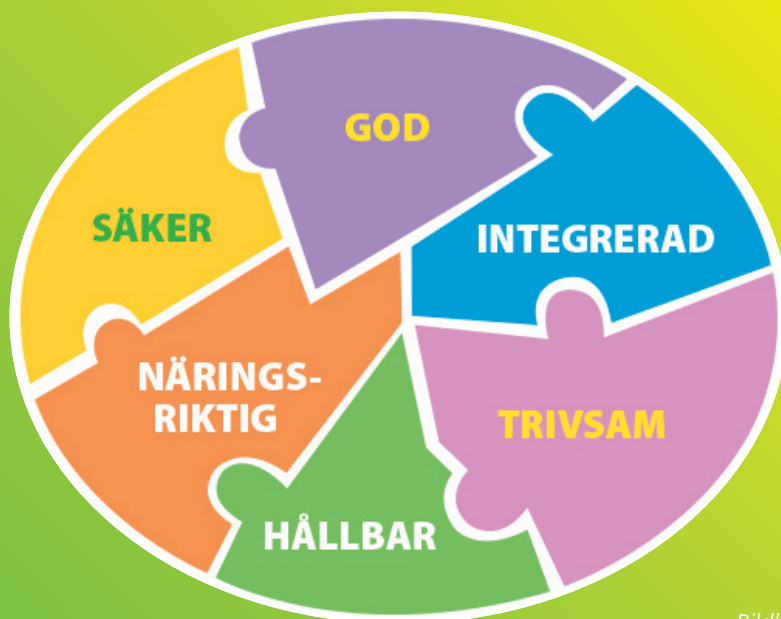
En stimulerande måltid

För många personer med funktionsvariationer kan det vara svårt att planera, välja och laga mat. Att vara delaktig i beslut och umgås kring mat och måltider är för de allra flesta ett grundläggande behov. De olika aktiviteterna, samvaron, smaken och de olika sinnesintrycken stimulerar oss på flera sätt. I "Välkommen på middag"

används appen MatGlad som utgångspunkt för planering av måltiderna. Genom den får deltagarna tips, inspiration och förslag på goda rätter att bjuda på. Att själv kunna laga mat och även bjuda andra, med mer eller mindre stöttning från någon annan, bidrar till ökad självkänsla.

De flesta blir stimulerade och glada av att umgås med andra under måltiden. Vi skrattar och hittar lätt intressanta samtalsämnen. Andra människor upplever att måltiden är en komplicerad situation som kräver stor social kompetens. En viktig del i "Välkommen på middag" är att få redskap för att utveckla den sociala kompetensen. Därför har vi utvecklat speciella "pratkort" och en "pratloppa", som underlättar kommunikationen och gör det lättare att hitta samtalsämnen. Att träna sin sociala kompetens och ge nycklar för att lättare kunna umgås och vara tillsammans med andra ökar självkänslan och självförtroendet. Social kompetens gör också vardagen lättare, både i privat- och arbetsliv.





Bildkälla: Livsmedelsverket

Alla måltidens olika delar är viktiga för att helhetsupplevelsen ska bli bra.

3

Måltidsmiljö och dukning

En måltid är mycket mer än bara ett näringsintag. Förutom att innehålla den näring som kroppen behöver ska maten också smaka gott och se aptitlig ut. Andra viktiga faktorer som spelar roll för stämningen runt matbordet är:

- Hur maten läggs upp
- Hur maten serveras
- Dukningen
- Bemötandet människor emellan

Detta glöms lätt bort i vardagen. Som stödperson kan du hjälpa till och ge tips för att skapa en trevlig måltidsmiljö. I vissa grupper fungerar måltiderna bra, de som äter samtalar med varandra och stämningen är god. Andra gånger behövs stöd vid måltiden; både rent praktiskt och för att skapa en trygg och lugn miljö.

Måltidskultur med variation

Förväntningarna runt måltiden är många och skiljer sig åt i olika kulturer och i olika sociala sammanhang. I Sverige sitter vi oftast tillsammans runt ett matbord. Vi äter vanligen med kniv, gaffel och sked. Andra kulturer kan se det som självklart att familjen sitter och äter tillsammans på kuddar eller på golvet. I till exempel

asiatiska länder är det vanligast att äta med pinnar och för andra är det självklart att äta med fingrarna. Vad som är naturligt och passande avgörs av den kulturella eller sociala miljö vi befinner oss i.



Bild: Shutterstock

Något som förenar de flesta kulturer är att vi äter tillsammans i den sociala grupp som vi tillhör, som till exempel familjen. Vi har ett starkt behov av att tillhöra en grupp och vi upplever utanförskap som något mycket negativt.

Dukning

Att göra det trevligt och mysigt vid måltiden är viktigt för matglädje och matlust. En bordsduk och några levande ljus eller en blomma förhöjer trivselen och skapar stämning. Eventuellt kan du som stödperson visa hur man kan duka och kanske vika servetter på olika sätt. Det är inte heller helt enkelt att veta var man lägger besticken eller hur glasen ska stå.



Gör det festligare genom servetter och kanske en blomma.

Dukningstips:

- Håll rent på bordet, torka av smuts och smulor innan dukning. Duk på bordet är vackert och dämpar också ljud. Det finns många snygga vaxdukar, som är lätta att torka av.
- Bordstabletter är ett både praktiskt och billigt alternativ till duk.
- Ett struket lakan kan fungera som en bordsduk.
- Att lägga upp maten på fat och i skålar är både praktiskt och snyggt.
- Använd servetter när ni dukar. Prova att vika dem på olika sätt. Exempel på servettbrytningar finns som instruktiva filmer på YouTube.
- Ställ en blomma i en vas eller ett ljus på bordet.
- Använd vackra kvistar eller löv från naturen som dekoration.



Festmåltiden

Vid festliga tillfällen är det roligt att vara kreativ och göra det extra fint:

- Förbered festen tillsammans och fördela sysslorna. Det skapar glädje och gemenskap.
- Ställ gärna en flagga på bordet om det är födelsedag.
- Stämningen kan lyftas bara genom att klä sig fint och till exempel servera en dryck innan maten.





Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra.

4 Hälsosamma matråd

Bildkälla: Livsmedelsverket

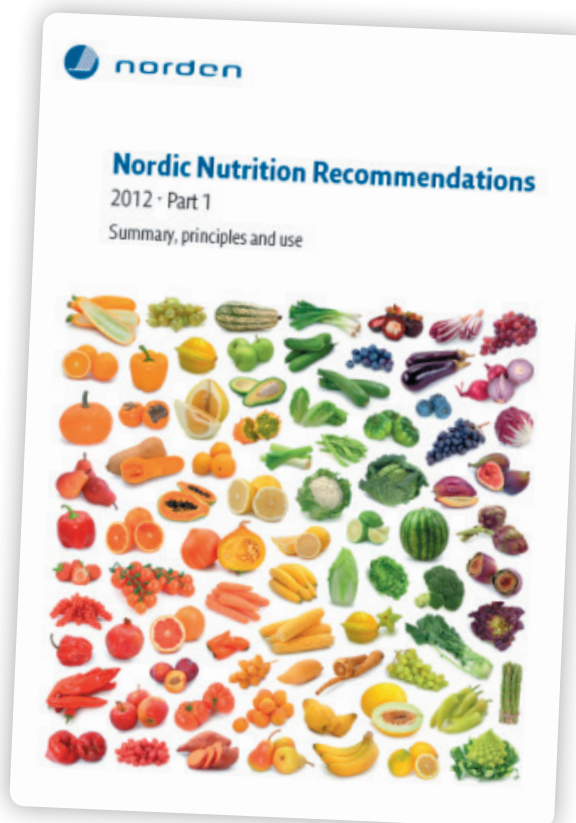
Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra, både idag och på längre sikt. Äter vi hälsosamt och varierat ökar chansen att få ork och gott humör samtidigt som risken minskar för att drabbas av t ex typ 2-diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlproblem, karies och vissa typer av cancer.

Goda matvanor och mat fördelad över dagen täcker näringsbehovet för de allra flesta människor. Det ger både kroppen och knoppen möjligheter att fungera optimalt. Maten behöver inte vara perfekt varje dag. Det är helheten som är det viktigaste.

Enhetliga matråd

Många människor med funktionsvariationer behöver extra stöd för att välja bra mat. Det är bra om du som möter dem förmedlar ett väl underbyggt och enhetligt matbudskap. Det behövs som motvikt till marknadsföring, media samt egna och andras människors varierande åsikter om vad som är bra mat.

Med kunskap om grundläggande näringslära blir det lättare att ge nyanserade och bra budskap. Det gäller att försöka släppa sina egna värderingar och åsikter om mat och utgå från de behov som de människor vi möter har.



De Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) är våra offentliga vetenskapliga råd som är avsedda för friska personer utan speciella behov.



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

TILL

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Bildkälla: Livsmedelsverket

Öka – Byt ut – Begränsa

Vi i Sverige behöver öka vår konsumtion av vissa livsmedel, byta andra livsmedel mot mer näringsrika och dessutom begränsa en del, jämfört med hur vi i genomsnitt äter idag. Detta för att värna om vår hälsa och vårt välbefinnande på kort och lång sikt.

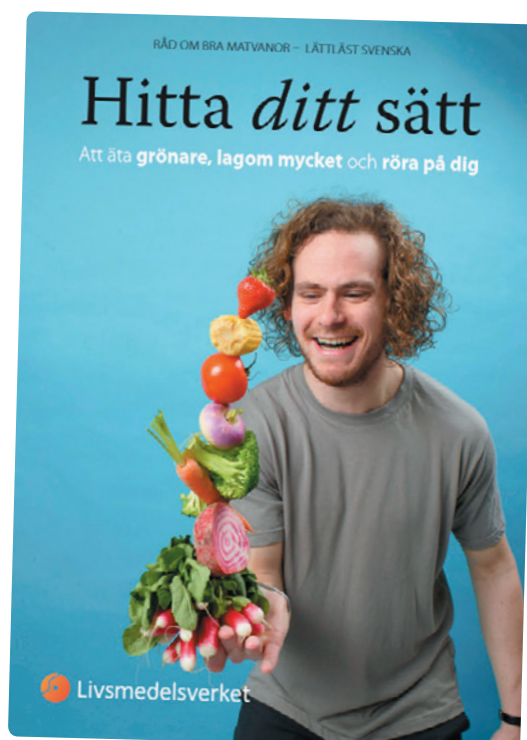


Individuell portionsstorlek

Våra offentliga matråd och matrekommendationer är avsedda för friska personer utan speciella matbehov. De flesta människor med funktionsvariationer omfattas av dessa råd.

Livsmedelsverket har utarbetat matföreslag och livsmedelsval som är lätta att förstå och använda i praktiken. Undersökningar visar att om alla skulle äta enligt dessa matråd förblir i princip alla normalviktiga.

Vad som är lagom mycket mat och storleken på en lämplig portion behöver anpassas för varje individ, eftersom behovet av energi varierar mycket. En vanlig missuppfattning är att matråden är bantningsråd.



Inspirerande om matråden

Livsmedelsverkets broschyr "Hitta ditt sätt" finns på lättläst svenska.

Ladda ner Pdf:en på: www.livsmedelsverket.se



Matråd i fokus

Dessa råd tillsammans med en bra måltidsordning är grunden för en bra hälsa. Ha dessa råd i bakhuvudet när du planerar och köper mat.

Recepten i appen MatGlad är, i de allra flesta fall, uppbyggda för att följa Livsmedelsverkets matråd.

- Ät mer vegetarisk mat.
- Ät minst 500 g grönsaker, frukt och bär varje dag.
- Ät fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan.
- Byt till fullkorn.
- Byt till flytande och nyttiga matfetter och oljor.
- Byt till magra och osötade mejeriprodukter eller motsvarande vegetabiliska.
- Ät mindre kött och chark, max 500 g per vecka (tillagad vikt).
- Ät mindre salt, 5–6 gram/dag är lagom.
- Ät mindre socker, sötade produkter och sötade drycker.
- Begränsa så kallade tomma kalorier, det vill säga mat som innehåller mycket energi och lite näring.
- Välj nyckelhålsmärkt.
- Ät lagom mycket, håll normalvikt.
- Rör på dig.





Genom att äta bra och varierat så skapar vi goda förutsättningar för att må bra.

5 En bra matdag – tre huvudmål och mellanmål

Goda rutiner kring mat och måltider ger för de flesta människor en bra struktur på dagen och skapar en känsla av trygghet och förutsägbarhet som uppskattas av de flesta, inte minst för personer med funktionsvariationer.

Flera måltider är positivt för ork, vikt och sömn

För att få ork, kreativitet och jämnt humör samt för att underlätta ett bra näringsintag behöver maten fördelas i 3 huvudmåltider och 0–3 mindre mellanmål. Genom att dela upp matintaget över dagen minskar risken för vrålhunger, stresspåslag och småätande. På så sätt blir det lättare att äta lagom mycket och att hålla normalvikt.

Nattfastan (tiden mellan kvällens sista måltid och frukost) ska inte överstiga elva timmar. För lång nattfasta kan orsaka sämre och orolig nattsömn. Detta kan man vara speciellt uppmärksam på när det gäller personer som är helt beroende av andra för att få i sig mat och vid, eller risk för, undernäring och låg vikt.



Anpassa måltider och mellanmål efter energibehov

En lågenergiförbrukare kanske inte behöver några mellanmål alls. Speciellt om hen har god aptit vid huvudmåltiderna frukost, lunch och middag. Vill personen ändå ha något lite att tugga på är det lagom med en frukt.

En högenergiförbrukare som är mycket aktiv kan behöva upp till tre mellanmål. Det gäller även en person som är sjuk, har dålig aptit, svårt att tugga och svälja eller är underviktig. Om en person har svårt att äta tillräckligt mycket kan det bli nödvändigt att tillföra energi- och näringsrika livsmedel både i huvudmålen och i mellanmålen så personen lätt kan få i sig den mängd energi som hen behöver.

Frukost

På morgonen behöver vi fylla på med energi och näring efter nattens fasta för att orka med förmiddagens arbete och aktiviteter. Den som äter frukost har lättare att äta lagom mycket mat under resten av dagen enligt vetenskapliga studier.

Många äter ungefär samma sorts frukost varje dag. Det vi äter ofta har en stor betydelse för hälsan. Att uppmuntra och underlätta en bra rutin och ett bra frukostinnehåll har därför stor betydelse. Fukt och grönt ska självklart finnas med i frukosten, precis som i andra måltider.

För många, inte minst lågenergiförbrukare, kan det vara bra att äta en delad frukost; till exempel fil, flingor och frukt på morgonen och senare en macka till förmiddagskaffet.



kan gärna äta till exempel grovt knäckebröd till maten och dricka ett glas mjölk.



Mellanmål och fika

Mellanmål ska i de flesta fall bara vara ett litet energitillskott. En frukt eller en enkel smörgås är oftast fullt tillräckligt och kräver inga speciella recept.

Det kan vara bra att "sprida" exempelvis bröd från huvudmåltiderna till mellanmålen, inte minst för de med övervikt eller fetma. Om någon äter till exempel gröt eller müsli till frukost kan hen spara smörgåsen till mellanmålet istället. Mellanmål finns inte med som någon kategori i appen MatGlad.

Lunch och Middag

Mitt på dagen är det bra att fylla på med en komplett måltid enligt tallriksmodellen (sid 15). Även smörgåsmåltider kan vara fullständiga, bröd med matiga pålägg som kompletteras med frukt och grönsaker. Många äter medhavd lunchlåda eller smörgåsar.

Hur måltiden mitt på dagen ser ut kan variera mellan vardag och helg. Middagen är uppbyggd på samma sätt som lunchen.

I appen MatGlad har vi inte bröd som standard till måltiden och ingen annan dryck än vatten, vilket naturligtvis kan justeras vid behov. Den som behöver mer energi



Fruktfika och förmiddagsmacka

För många innebär ordet fika kaffe eller te med kaffebröd eller macka. Fukt, grönt och fullkornsalternativ är hälsosammare alternativ än sött och fett kaffebröd. Byt namn på fika och kalla det istället för fruktpaus, fruktfika, minimellis, förmiddagsmacka eller något liknande. Hitta helt enkelt ett namn som ger rätt förväntningar.



Välj en fruktfika! Enkelt och variationsrikt.

Drycker

Vatten är den bästa törstsläckaren och är även en utmärkt måltidsdryck. Ibland kan magra mjölksorter ingå i måltiden.

Använd vanligt kranvatten. Billigt, gott och bra! Om du vill göra det lite extra lockande så stoppa i några blad av mynta eller citronmeliss, några bär eller skivad citron i en karaff med vatten. Vatten med syrlighet ska inte drickas för ofta eftersom det fräter på tänderna.

Det är bra att kolsyra vatten av vanligt kranvatten. Kolsyrat och naturligt mineralvatten som köps på flaska kan också vara ett bra alternativ, men vissa sorter innehåller ganska mycket salt (natrium).

Kaffe och te dricks med fördel utan socker och grädde. Socker ökar risken för både karies och övervikt. Kaffe och te med mycket socker, grädde och stora mängder mjölk kan bli rena kaloribomberna (och bidra till övervikt).

Soft, läsk och juice och liknande drycker passar inte som vardagsdryck. Dessa ger mycket energi utan näring och ökar risken för både övervikt, karies och frätskador på tänderna.



Vatten är den bästa törstsläckaren och är även en utmärkt måltidsdryck. (Shutterstock 203652454)

Tallriksmodell och portionsstorlek

1.



2.



Maträtterna i appen MatGlad är kompletta måltider som innehåller mat från tallriksmodellens olika delar.

Tallriksmodellen har tre delar:

- Den gröna delen i exemplen ovan, består av grönsaker, rotfrukter och baljväxter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket, vilket gäller för de flesta människor med funktionsvariationer, kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken som på bild 1.
- Den delen som är orange, gäller för potatis, pasta eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan låta den delen blir större som på bild 2, eller äta bröd till maten.
- Den minsta delen som är blå är avsedd för proteinrika livsmedel som fisk, ägg, fågel, bönor, ärter, linser, tofu eller andra vegetariska alternativ, mejeri eller kött.

Bönor, ärter och linser är livsmedel med många olika näringsämnen och kan fungera både som grönsaks-, protein- och stärkelsedel på tallriken.

Planera med tallriksmodellen och anpassa portionsstorleken

Tallriksmodellen åskådliggör på ett praktiskt och enkelt sätt hur en måltid kan få bra balans mellan olika livsmedel och näringsämnen. Modellen visar proportioner mellan tre olika delar, men säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta – det avgör energibehovet. Även när till exempel en soppa eller en lasagne lagas ska måltiderna planeras efter tallriksmodellen, trots att de olika komponenterna då är blandade och inte läggs upp på tallriken på ett lika tydligt och pedagogiskt sätt.

Ett enkelt sätt att reglera mängden mat kan vara att använda olika stora tallrikar. Den som ofta äter för mycket kan gärna äta på en något mindre tallrik.

Tänk på att många människor, inte minst de med funktionsvariationer, kan behöva hjälp och vägledning till en passande portionsstorlek.

Recepten i MatGlad har en portionsstorlek som passar de flesta.

Bildkälla: Livsmedelsverket



Med tillbehör som bröd, matfett på brödet, frukt och mjölk (eller annan dryck med energi) blir måltiden mer energirik.

Bröd

Till soppa, sallader eller andra lättare måltider behövs vanligtvis ett bröd för att ge tillräcklig mättnad. De som är fysiskt aktiva och gör av med mycket energi kan gärna äta hårt eller mjukt bröd till varje lunch- och middagsmåltid, helst nyckelhålsmärkt.

Måltidsdryck

Vi rekommenderar vatten som måltidsdryck. För personer med dålig aptit och undervikt kan det vara bra med till exempel mjölk som måltidsdryck. Mjölk är ett enkelt sätt att få mer energi och fler näringsämnen.

Maten som helhet viktigast

Recepten i MatGlad är uppbyggda efter tallriksmodellen så långt det är möjligt. I recepten används mycket grönsaker, flytande matfett och begränsade mängder feta mejeriprodukter. Vi har också försökt hålla nere på mängden salt, samt ge förslag på goda fiskrätter, sallader och vegetariska alternativ. Dessa val har vi gjort både för att det är gott, och för hälsans skull, eftersom det bidrar till att följa matråden och näringsrekommendationerna.

Recepten är inte näringsvärdesberäknade, men av erfarenhet vet vi att om måltiderna planeras efter dessa principer, så blir maträtterna tillräckligt bra. Det handlar inte om att enstaka måltider ska bli perfekta, utan om att helheten ska bli bra under en längre period.

Extra stöd för lagom portion

Det kan vara svårt att veta vad som är en normal portion.

Ett sätt att hitta rätt portionsstorlek kan vara att väga och mäta maten under en tid. På så sätt övas ögonmättet för att se vad som är en normalstor portion.

En lista eller bilder på vad som är en normalstor portion, en våg och decilitermätt kan fungera bra som hjälpmedel.

Mät måltiden med mått

Måltidsmått finns i två varianter som är anpassade för olika kaloribehov (ca 2100 kcal/dag eller 2700 kcal/dag). Det är en slags måttsats med fyra olika mått i skilda storlekar. När maten är färdiglagad och ska läggas upp på tallriken mäts de olika komponenterna upp i måtten och läggs på tallriken:



- **Grönt** för grönsaker och rotfrukter
- **Orange** för kolhydrater (pasta, ris, potatis, gryn)
- **Blått** för protein (fisk, fågel, kött, ägg, vegetariska alternativ, mejeri)
- **Gult** för sås

Varje mått har en egen färg och är märkt med text i botten. Läs mer om detta och var det kan köpas på www.maltidsmattet.se

På www.kostateljen.se finns tydliga bilder på hur mycket kalorier en normalportion av olika livsmedel, maträtter, godis och drycker innehåller.

Portionstabell

Hjälpmedlen (se föregående sida) kan vara ett stöd för att ta lagom stora portioner. Det kan också vara en hjälp att öva upp sitt eget ögonmått för normala portionsstorlekar. Portionstabellen nedan kan fungera som hjälp både vid inköp och när ni ska uppskatta en lagom stor portion.

Normalportioner för lunch och middag – per portion vid energibehov cirka 2000–2500 kcal/dag

Livsmedel	Vikt/port	Livsmedel	Vikt/port
Kokt potatis	150 g (2–3 st)	Potatismos	200 g (2,5 dl)
Pasta, okokt som tillbehör och i sallad	50–70 g	Pasta, kokt	150 g (cirka 3 dl)
Pasta, okokt till pastarätt	70 g, bönpasta 50 g	Pasta kokt, till pastarätt	200 g
Långkornigt ris, okokt	60 g (cirka 0,75 dl)	Ris, kokt	150 g (2 dl)
Fisk, otillagad	125–150 g	Inlagd sill	75–100 g
Fisk, tillagad	125 g		
Vego, korv, färs, kött, fågel (benfritt)		Rökt kött eller fisk	75–100g
Otillagat	100–125 g		
Tillagat	100 g		
Köttgryta, tillagad		Köttfärssås, tillagad	1½–2 dl
Med grönsaker	2–3 dl		
Utan grönsaker	1,5–2 dl		
Kokta bönor, ärter, linser	125 g (ca 1½dl)	Ägg till omelett	2 st
		Ägg till soppa	1 st
Varm sås	0,5–0,75 dl	Kall yoghurtsås	0,75 dl
Soppa	Cirka 3 dl	Majonnäs-baserad sås till exempel dressing	2 msk
Grönsaker som tillbehör	Minst 100 g	Oljebaserade dressing	½–1 msk
Pannkaka huvudmål	3 st		
Pannkaka dessert	1–2 st		

Normalportioner för frukost – per portion vid cirka 2000 kcal

Typfrukost 1 Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk		Bröd 2 skivor + 1 tsk matfett/smörgås + pålägg	1 frukt / grönsaker
Typfrukost 2 Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk	Gröt på 1 dl gryn	Bröd 1 skiva + 1 tsk matfett + pålägg	1 frukt / grönsaker
Typfrukost 3 Mejeriprodukt 2 dl eller motsvarande vegetarisk	1 dl müsli	Bröd 1 skiva + 1 tsk matfett + pålägg	1 frukt / grönsaker



7

Nyckelhålet – gör det enklare att välja rätt



Ett enkelt matråd – välj nyckelhålmärkt.

Symbolen Nyckelhålet vägleder oss till bra val på ett tydligt och enkelt sätt. Nyckelhålet är bra för alla, men speciellt värdefullt för den som har svårt att läsa och tyda ingredienslistor och näringsvärdestabeller.

Leta efter Nyckelhålet när du handlar och uppmuntra till att välja livsmedel med nyckelhålmärkning.

Nyckelhålet får användas på naturligt hälsosamma livsmedel som till exempel färska och frysta grönsaker, frukt, bär, nötter, frön, fisk, baljväxter, kött och mejerivaror med låg fetthalt eller motsvarande växtbaserade produkter. Symbolen finns också på flytande matfett och olja, i brödhyllan, bland flingpaketen och på färdigrätter.

Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla ett eller flera av nedanstående villkor i jämförelse med andra livsmedel i samma livsmedelsgrupp. Det vill säga att bröd jämförs med bröd, flingor jämförs med flingor och så vidare.

- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer kostfibrer och fullkorn

Exempel: För att bröd ska få nyckelhålmärkas måste alla fyra villkoren uppfyllas, eftersom både fett, socker, salt och fibrer oftast ingår i bröd. För matfett är det endast villkoren för fett och salt som är relevanta, då socker och fibrer inte ingår som ingredienser i matfett.

Både råvaror och förädlade produkter, förpackad mat och oförpackad mat kan vara nyckelhålmärkta.

Nyckelhålet har funnits sedan 1989 och villkoren har utvecklats och ändrats flera gånger sedan starten. Läs mer på www.livsmedelsverket.se



Mat märkt med nyckelhålet har hälsofördelar – exempel på val som gör stor skillnad.

- **Lättmjölk** innehåller liten mängd fett = nyckelhål.
- **Fullkornsknäcke** har mycket fiber (men också mycket fullkorn, lite fiber och lite salt) = nyckelhål.
- **Müsli naturell** innehåller liten mängd sockerarter (även mycket fullkorn och fiber, lite fett och lite salt) = nyckelhål.
- **Rapsolja** innehåller liten mängd mättat fett (och lite salt) = nyckelhål.



Lätt-/mellan-/standardmjölk; Total fettmängd per liter

-  Lättmjölk 1 liter = 5 g fett
- Mellanjölk 1 liter = 15 g fett
- Standardmjölk 1 liter = 30 g fett



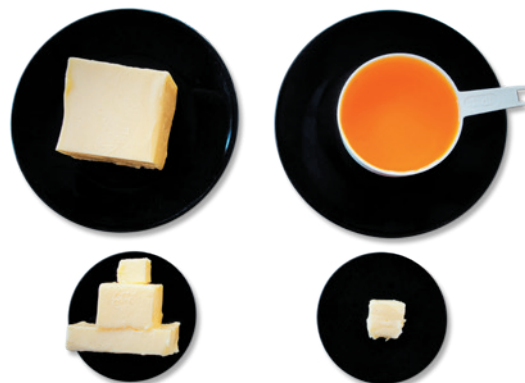
Vitt bröd och fullkornsbröd; Fibermängd per förpackning

- Vitt knäckebröd 210 g = 14 g fiber
-  Fullkornsknäcke 180 g = 42 g fiber



Müsli/Chrunchy; mängd sockerarter per förpackning (750g)

- Müsli naturell 750 g = 10 g sockerarter
-  Crunchy naturell 750 g = 180 g sockerarter



Smör/Rapsolja; Gram mättat fett per 100 g fett

- Smör 122 g (100 g fett) = 67 g mättat fett
-  Olja 100 g (100 g fett) = 7 g mättat fett



Avokadomacka, kycklingtortilla, matiga mackor och fisk.

8

Mer frukt, grönt, fullkorn och bra fett

Det är hälsosamt att äta mycket frukt och grönt och att en stor del av de bröd, gryn, flingor och pasta vi äter är fullkorn. Använd hellre olja och flytande matfett än de fasta varianterna.

Våra matråd uppmanar oss att äta minst 500 gram frukt och grönt om dagen, men det är bara cirka 20 % av Sveriges befolkning som når upp till den rekommendationen. Människor med funktionsvariationer är inget undantag. Förutom att det gröna är både gott, variationsrikt och vackert är det också mycket hälsosamt. Frukt och grönt bidrar till mättnad och ger en balanserad måltid. Det gröna gör det också enklare att hålla vikten.

Matmönster där det ingår mycket frukt och grönt bidrar till skydd mot olika hjärt- och kärlproblem, vissa typer av cancer och typ 2-diabetes. Det beror sannolikt på innehållet av en rad olika skyddande ämnen som vitaminer, antioxidanter, fibrer och andra nyttiga substanser som vi kanske inte ens vet namnet på idag. Det kan också vara så att de olika ämnena samverkar med varandra. Enligt vetenskapliga studier ger kosttillskott inte samma goda hälsoeffekt som näringsrik mat. Vanlig mat är, i de flesta fall, förstahandsvalet.

Matrecepten i appen MatGlad innehåller alltid grönsaker. Utöver det som finns i maträtten kan ni gärna uppmuntra till extra grönsaker och frukt.



Enkelt att äta 500 gram om dagen

Bilden visar ett exempel på 500 g frukt och grönt. Svårare behöver det inte vara att få i sig den rekommenderade mängden.

Ett enkelt sätt för att äta 500 gram är:

- **2 knytnävsstora portioner grönsaker varje dag, en till lunch och en till middag.**
- **2–3 frukter eller bärportioner.**
- **Lite grönsaker till smörgås och mellanmål.**



Goda förslag för att variera det gröna; färgglatt, enkelt, prisvärt och massor av nyttigheter.

Variera det gröna för hälsans skull

Variera både grönsakerna och frukterna samt sätten de tillagas och serveras på. För att göra dem mer lockande att äta behöver de göras både lättillgängliga, festliga och goda. I begreppet grönsaker ingår förutom alla olika typer av grönsaker även rotfrukter och baljväxter som ärter, bönor och linser.

- **Välj både rotknölar, stjälkar, blad och frukter.**
- **Välj både lök, rotfrukter, baljväxter och kål.**
- **Ät olika färger**
– gult, orange, grönt, vitt, lila, rött, blått.
- **Ät både råa och tillagade grönsaker.**
- **Använd gärna örter kryddor och andra grönsakskryddor som ingefära och vitlök.**

Exempel på billiga och bra grönsaker är olika sorter kål, lök och rotfrukter samt frusna grönsaker eller baljväxter. Baljväxter (bönor, ärter, linser) finns att köpa färdigkokta, antingen som frusna eller konserverade i tetrapaket eller på burk.

Använd de prisvärda grönsakerna som bas och komplettera med säsongens grönsaker och frukter. Välj gärna mörkgröna grönsaker och blad, de är speciellt värdefulla. Isbergssallad och gurka innehåller mest vatten och ger inte så mycket näring.

Frusna grönsaker har bra kvalitet, är prisvärda och enkla att hantera och att ha hemma. De kan ätas kalla eller varma och det blir inget matsvinn.

Köp grönsaker efter säsong – då har de bäst kvalitet och vanligen bra pris.

Säsongens frukter och bär kan varieras med frusna varianter som serveras till dessert, mellanmål och frukost. Frusna bär är enkla och goda att ha i olika typer av smoothies, frukt- och grönsaksshots.





Variera brödsorterna; Knäckebröd, köpt bröd eller hembakat. Välj helst fullkorn.

Ät mer fullkorn!

Fullkorn betyder att hela sädeskornet och alla värdefulla näringsämnen finns kvar. Bröd, pasta, gryn, flingor, mjöl och flingor kan vara källor till fullkorn.

Fullkorn kan minska risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, samt cancer i tjock- och ändtarm. Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra. Fibrerna är bra för tarmen och minskar risken för förstoppning.

En lagom mängd fullkorn är ungefär 70 gram per dag för en kvinna och 90 gram per dag för en man. Det motsvarar något av följande exempel:

- En portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta **eller**
- Två skivor grovt fullkornsknäcke och en portion matvete **eller**
- En portion fullkornsf lingor, en skiva nyckelhåls-märkt mjukt bröd, en skiva knäckebröd och en portion fullkornspasta.

Bröd med nyckelhålet

Välj helst bröd märkt med nyckelhålet som visar att brödet innehåller både fullkorn, gott om fiber, liten mängd salt och har balanserat fetthinnehåll. Både knäckebröd och mjukt bröd är bra val. Bakar ni bröd själva så välj helst recept på bröd som innehåller fullkornsmjöl. Används grovt mjöl är det bra att jäsa brödet länge.

Då blir det lättare för kroppen att ta upp olika mineralämnen från mjölet. Brödet får också mer smak.



Olika typer av pasta, ris och gryn

Pasta finns i många varianter, former, färger och fabrikat; pasta med olika lång koktid, fullkornspasta, vit fiberpasta, glutenfri pasta, bönpasta, färsk pasta och ibland är pastan blandad med olika grönsaker. Vilken sorts pasta som passar bäst till en maträtt varierar.

Välj gärna quinoa, mathavre, bulgur, matkorn och andra typer av gryn istället för pasta och ris när det passar. Nyckelhålsmärka varianter är särskilt bra och hälsosamma val. Livsmedelsverket rekommenderar att barn äter ris och risprodukter högst fyra gånger per vecka på grund av att ris kan innehålla arsenik. Vuxna ska helst inte äta ris varje dag.



De livsnödvändiga fettsyror som kroppen inte själv kan tillverka finns främst i de mjuka matfetterna.

Välj mjukt matfett!

Använd gärna flytande matfett, raps- eller olivolja när du lagar mat. De innehåller alla bra fettsyror och är enkla att dosera. De tål de temperaturer som förekommer vid normal stekning och fräsning, vilket gör att de passar bra i matlagning, bakning och till dressing.

Till bröd är det bra att välja en sort med bara lite mättat fett. Om du väljer ett fett som är märkt med nyckelhålet har det en bra fettsyrasammansättning och innehåller inte så mycket salt.

Tänk på att fett alltid innehåller mycket kalorier, oavsett om de är nyckelhålmärkta eller inte, så håll nere på mängderna så maten inte blir för energirik.

- Flytande matfetsblandningar eller olja som är blandat med lite smör är lätt att använda och det syns på färgen när pannan börjar bli varm. De passar bra till matlagning och bakning. 100 gram fast matfett = 1 dl flytande matfett och 15 gram fast matfett = 1 msk flytande matfett.
- Rapsolja kan användas till matlagning, bakning och dressing och finns ofta svenskproducerad. Varmpressad rapsolja är ljusgul i färgen och smakneutral. Kallpressad rapsolja är en mörk gulorange olja med en nötig aromatisk smak. Den passar i dressingar och i matlagning där man vill ha lite mer smak.
- Olivoljan passar bra till matlagning, dressing och bakning av matbröd. Den har en tydlig smak av oliv. Smaken av oliv passar mindre bra i t ex desserter och maträtter där fettets ska ha en neutral smak.



Olja passar både i matlagning, bakning och till dressing. Flytande matfett används med fördel till bakning och matlagning.



Ät varierat och välj hälsosamt. Då täcks behovet av de flesta näringsämnen och behovet av kosttillskott blir lågt.

9 Näringslära

I kapitlen 4–8 finns information om grunderna för bra mat och pedagogiska, enkla hjälpmedel som är en bra bas. För er som stöttar personer med funktionsvariationer är det extra viktigt att inte kränga till det.

I detta kapitel går vi lite djupare in på näringsriktighet och ett urval av våra näringsämnen.

Kroppen är byggd av matens beståndsdelar

Människans kropp består i princip av samma saker som matens näringsämnen:

- vatten
- protein
- fett
- kolhydrater
- vitaminer
- mineraler

Dessutom finns det antioxidanter och annat i maten som bidrar till en bra hälsa. Förenklat kan sägas att maten ger kroppen bränsle, vätska, byggmaterial och olika ämnen som skyddar och får maskineriet att fungera tillsammans.

Energi

Maten vi äter ger oss energi/bränsle. Energin i maten kan mätas i kilokalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ). Det är ungefär som att vi kan mäta samma temperatur både i Celsius och i Fahrenheit. I dagligt tal säger vi kalori om det som egentligen heter kilokalori, kcal, och det är det mått på energi i mat som oftast används både i tal och skrift i Sverige.

Vi får energi från:

- kolhydrater (4 kcal/g eller 17 kJ/g)
- fiber (2 kcal/g eller 8 kJ/g)
- fett (9 kcal/g eller 37 kJ/g)
- protein (4 kcal/g eller 17 kJ/g)
- alkohol (7 kcal/g eller 29 kJ/g)

1 kcal = 4,18 kJ 1 kJ = 0,24 kcal



½ matsked olja (7 g) och 1 tesked (5 g) matfett ger 100 kcal.
70 g morot, 75 g broccoli, 70 g vitkål, 70 g blomkål, 40 g isbergssallad och 10 g rödisa ger tillsammans 100 kcal.



Energi till grundomsättning och fysisk aktivitet

Det behövs energi för att hålla igång organ och kroppsprocesser samt reglera kroppstemperaturen. Även när kroppen är i vila. Det kallas grundomsättning och den påverkas av till exempel längd, vikt, kön, ålder, arv och muskelmassa.

Kvinnor har vanligen lägre andel muskelmassa än män och har därför ett lägre energibehov. En längre och mer muskulös människa kräver mer energi än den som är liten och tunn. Det är vanligt med lägre andel muskelmassa vid Down syndrom vilket ger ett lägre energibehov.

Utöver grundomsättning krävs energi för fysisk aktivitet. Detta energibehov varierar mycket från person till person och beror på fysisk sysselsättning och aktivitet, alltså hur mycket hen rör på sig.

För mycket energi gör att vi går upp i vikt

När vi äter och dricker mer än vi behöver får vi överskott av energi. Kroppen omvandlar vanligen detta överskott till fett och i vissa fall (vid träning) till muskler. Då går vi upp i vikt. Äter vi mindre energi än vad vi gör av med bryter kroppen ner muskler och fett och omvandlar det till den energi vi behöver. Då går vi ner i vikt.

Det bästa är att eftersträva normalvikt, och att vi får i oss lika mycket energi via mat och dryck som den energi som vi förbränner.

- En vuxen kvinna med normal fysisk aktivitet behöver runt 2000 kcal/dag och en man runt 2700 kcal/dag.
- Bland människor med funktionsvariationer är det vanligt med låg fysisk aktivitet och därmed lägre energibehov.
- De som rör sig mycket (promenerar, har skakningar eller spasmer), kan ha förhöjt energibehov.



Bild: Shutterstock

Kolhydrater

Kolhydrater ger energi och finns i riklig mängd i till exempel bröd, mjöl, pasta, ris, gryn, frukt, potatis och olika former av socker. Fullkorn och fibrer som finns i kolhydratrika livsmedel bidrar till minskad risk både för hjärt- och kärlsjukdomar och för vissa former av cancer.

Kolhydrater av bra kvalitet, så kallade långsamma kolhydrater, ger mättnadskänsla och tillför förutom kolhydrater även fibrer (som minskar risken för förstoppning), vitaminer, mineraler och antioxidanter. I många fall ger de även protein.

Exempel på kolhydratrika livsmedel med fiber och viktiga näringsämnen:

- Fullkornsbröd
- Rotfrukter
- Grönsaker
- Frukt
- Bär
- Baljväxter (ärter, bönor, linser)
- Hela korn
- Andra produkter med stor andel fullkorn

Begränsa socker

Vanligt socker, sirap och annat raffinerat, förädlad socker innehåller i princip bara snabba kolhydrater och saknar helt andra näringsämnen. Begränsa därför både mat, dryck, snacks och godis som innehåller mycket tillsatt socker.

Mycket pekar på att sötade drycker som exempelvis läsk och saft innebär en extra stor risk för att gå upp i vikt. Snabba kolhydrater som till exempel socker och vitt mjöl ökar också risken för karies. Blodsockret blir dessutom mindre stabilt av snabba kolhydrater, vilket är extra viktigt att uppmärksamma vid diabetes. Många människor, även de med funktionsvariationer, äter för mycket sockerrik mat och dricker söta drycker. Dessa drycker mark-

nadsförs hårt och det kan vara svårt att stå emot de lockande, söta produkterna i fräcka förpackningar.

Sötningsmedel finns av olika slag. Det finns både de som innehåller energi och de som är kalorifria. Enligt Livsmedelverket är dessa sötningsmedel väl undersökta ur hälsosynpunkt och en normal konsumtion är ofarlig. Flera av dem är "dock" mildt laxerande och kan bidra till en bullrig och orolig mage. Sötningsmedlet sukralos är tveksamt ur miljösynpunkt.



Sötade drycker

De sötade dryckerna kan lätt bli en onaisosam daglig ovana. Vissa av dessa innehåller även stimulerande ämnen som till exempel koffein. Det gör att ovanan etableras snabbt och den blir svårare att arbeta bort. Underlätta gärna för att bryta den här typen av mönster.

Lightdrycker innehåller vanligen kalorifria sötningsmedel. Det bästa är att kraftigt minska konsumtionen av alla typer av sötade drycker och läsk oavsett om de är sockersötade eller sötade med sötningsmedel. Byt istället ut dessa mot vanligt vatten. Även juice, som inte innehåller tillsatt socker men är naturligt rik på socker, kan lätt bli en för stor energikälla.

Sammanfattningsvis är vanligt vatten det bästa dryckesalternativet både för hälsan, miljön och plånboken. Varken lightläsk eller sockersötade drycker är bra vardagsdrycker. Men för den med diabetes, övervikt eller för den som har svårt att bryta en ovana kan lightläsk vara ett något bättre alternativ.

- Socker ökar risken för karies. Sötade drycker såväl som lightdrycker kan också, på grund av syrlighet, ge frätskador på tänderna.
- Lightläsk innehåller inga eller färre kalorier än vanlig (sockersötad) läsk. Dryck som inte innehåller några kalorier påverkar inte blodsockret och är därför ett alternativ till läsk vid till exempel diabetes.
- En liter sockersötad läsk eller saft om dagen ger 400–500 kcal vilket motsvarar 20–25 % av det totala kaloribehovet för en dag.
- Mineralvatten kan vara ett bra alternativ. Smaksatta mineralvatten ger frätskador på tänderna om de dricks regelbundet. En del sorter innehåller mycket salt.



Fett

Fett är ett viktigt näringsämne, men det gäller att välja fett av bra kvalitet och i lagom dos. Vi behöver fett för att bland annat få i oss energi och livsnödvändiga fettsyror. Vissa av våra vitaminer är fettlösliga, till exempel A- och D vitaminer.

Fettsyrorna som finns i maten delas in i:

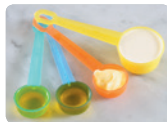
- **Mättat fett och transfett**
- **Enkelomättat fett**
- **Fleromättat fett**

Att byta mättat fett mot omättat minskar risken för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. I Sverige får de flesta i sig för mycket mättat fett och för lite av de fleromättade fettsyrorna.

För att få rätt balans mellan olika fettyper är det bra att servera fet fisk (makrill, sill, lax) minst en gång per vecka, använda oljor och mjuka matfetter till matlagning och gärna nyckelhålmärkta matfetter till smörgås. Nötter, frön och mandel innehåller bra fetter, men även mycket energi, så var uppmärksam på att inte intaget blir för högt.



För att begränsa mängden mättat fett, som de flesta äter för mycket av, är det bra att välja mejeriprodukter, köttträtter, charkvaror och pålägg som är nyckelhålmärkta. Gräddprodukter, smör och ost med mera kan användas i små mängder, men snarare som smaksättare i en maträtt än som grundstomme.



Allt fett innehåller många kalorier

Alla fettsyror, oavsett om de anses vara mer eller mindre hälsosamma, innehåller lika mycket kalorier per gram. Därför ska fett användas i begränsade mängder och av rätt kvalitet. Mät gärna mängderna med mått eller sked när ni lagar mat. Om en person har svårt att äta och har undervikt kan däremot maten gärna innehålla lite mera fett av god kvalitet, till exempel en tesked rapsolja på gröten.

Minska på mättat fett och transfett

Transfett finns naturligt i mejeriprodukter och kött från idisslare (lamm, nöt) och i industriellt delvis härdade fetter. Men det är inget stort problem i Sverige idag. Att minska generellt på mättat fett håller automatiskt nere mängden transfett. Det verkar inte vara någon skillnad mellan hur naturligt transfett och industriellt transfett påverkar kroppen enligt de vetenskapliga studier som finns. Den som äter mycket mättat fett och transfett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



Bild: Shutterstock

Protein

Protein är det främsta byggmaterialet i vår kropp och behövs bland annat för våra muskler. Det innehåller energi och överskott omvandlas till fett i kroppen. De flesta som äter tillräckligt mycket vanlig mat får i sig det protein de behöver utan att tänka särskilt på detta. Protein bidrar till mättnad och därför ska något proteinrikt livsmedel ingå i måltiderna.

Protein finns i många livsmedel. Exempel på proteinrika livsmedel är: Ägg, ärter, bönor, linser, fisk, mejeriprodukter som ost och mjölk, kött, fågel, nötter, frön, tofu och quorn. Även bröd, pasta och havregryn innehåller protein och eftersom de ofta ingår dagligen och vid flera tillfällen i vår mat utgör de bra proteinkällor.

Mineralämnen

Mineraler har många viktiga funktioner i kroppen. Några exempel:

- **Kalcium är viktigt för skelett och tänder.**
- **Järn behövs för blodet.**
- **Selen är en viktig antioxidant.**

Bönor, linser, kött, fisk, skaldjur, nötter, frön, mejeriprodukter och ägg är exempel på livsmedel med högt innehåll av mineraler. Även fullkornsprodukter och många grönsaker, speciellt de gröna, innehåller viktiga mineraler. För den som äter ensidigt, utesluter vissa livsmedel eller äter mycket tomma kalorier kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med mineraler.



Järn

Järn behövs för att transportera syret i kroppen och ingår i vissa enzymer. Det är relativt vanligt med järnbrist, eller anemi som det ofta kallas, hos kvinnor som har riklig mens, hos gravida kvinnor och i åldrar med snabb tillväxt som hos små barn och tonåringar. Brist på järn kan också uppstå vid till exempel olika sjukdomar eller blödningar i magtarmkanalen. Typiska tecken på järnbrist är blek-, trött- och andfåddhet samt nedsatt immunförsvar.

Järn ingår i ganska små mängder i mat och tas inte upp så effektivt. Den som äter lite järn, eller har järnbrist, har vanligen ett mer effektivt upptag av järn än den som har välfyllda järndepåer. I vissa korttidsstudier har det tidigare framförts att kalciumrika livsmedel minskar kroppens upptag av järn, men enligt längre studier verkar detta inte ha någon avgörande betydelse.

Genom att följa vissa råd kan järntaget underlättas:

- Se till att järnrik mat som till exempel baljväxter (ärter, bönor, linser), kött, ägg, blodpudding, leverpastej, spenat, gröna grönsaker, nötter och frön dagligen ingår i maten. Begränsa läsk, snacks och godis och liknande varor som är fattiga på både järn och övriga mineraler.
- Ät alltid frukt och grönsaker till både huvudmåltider och mellanmål, välj gärna de som är rika på vitamin C (citrusfrukter, kiwi, paprika, bär, kål och många fler). Vitamin C ökar upptaget av järn från maten.
- Ät gärna fullkornsprodukter. Fullkornsprodukter innehåller mer järn än vitt mjöl. Upptaget av järn från fullkornsbröd ökar om brödet är bakat med surdeg och om degen får jäsa länge.
- Järn som finns i kött och fisk, så kallat hemjärn, är lätt för kroppen att ta upp. Små mängder kött och fisk i en måltid eller som pålägg ökar dessutom upptaget av järn från andra livsmedel.
- Groddning av baljväxter och mjölksyrade grönsaker underlättar upptaget av järn.
- Järninnehållet i maten kan öka om syrlig mat tillagas i järngryta/järnpanna.
- Den som har brist på järn kan undvika att dricka kaffe, te och kakao i samband med måltid.



Natrium – salt

Natrium, eller salt som vi säger i dagligt tal, behövs i liten mängd för vätskebalansen i kroppen och för att musklerna ska arbeta effektivt. Natrium ingår i det salt vi använder i matlagningen, men det allra mesta får vi i oss från hel- och halvfabrikat, som till exempel ost, chark, färdig mat, bröd och olika kryddsåser samt snacks. De allra flesta i Sverige äter för mycket salt. Undersökningar tyder på att en minskad saltkonsumtion kan bidra till att sänka förhöjt blodtryck och till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Men det är heller inte bra att äta för lite salt. 6–7 gram per dag är lagom för en vuxen person. Idag äter vi i genomsnitt dubbelt så mycket.

Salt är en vanesak

Genom att välja livsmedel märkta med Nyckelhålet, köpa rena råvaror och sedan inte salta för mycket, varken under matlagningen eller vid bordet, kan saltkonsumtionen hållas på en lagom nivå. Smaksätt istället med örter, citron, chili och kryddor utan salt.

Hur mycket salt var och en vill ha i maten är en vanesak. Smalökarna kan ställa om sig på några veckor.

Välj salt med jod

Välj salt som är berikat med mineralen jod. Utan denna berikning kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med jod. Jod i lagom dos behövs bland annat för ämnesomsättningen och sköldkörteln. Brist kan leda till struma och förstoring av sköldkörteln. Jodbrist under fosterstadiet är särskilt allvarligt och kan störa utvecklingen av nervsystemet, den fysiska utvecklingen och även leda till psykiska utvecklingsstörningar.



Bild: Shutterstock

Vitaminer

Vitaminer delas in i fettlösliga och vattenlösliga och de har betydelse för många olika viktiga processer i kroppen. Genom att välja varierad mat från olika livsmedelsgrupper lägger vi en bra grund för att få i oss olika vitaminer. De flesta kopplar kanske vitaminer till frukt och grönt av olika slag. Men vitaminer finns även i till exempel baljväxter, ägg, mjölk och fil, kött, fisk, oljor, nötter, gryn och bröd. Faktum är att vitaminer finns i det mesta vi äter, förutom varor som socker, sirap, läsk och godis.

Variera och välj flera sorters grönsaker, frukt och bär med olika färger, rotfrukter, stjälgar och blad. Ät och servera dem både råa och tillagade. På så sätt kommer maten naturligt att innehålla en palett av olika vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer och andra skyddande ämnen.



Folat/Folsyra

Folat/folsyra är ett B-vitamin som behövs för cellernas ämnesomsättning och för bildning av röda blodkroppar. Det förebygger även ryggmärgsbräck hos foster och är därför speciellt viktigt inför och under graviditet. Bra källor är mörkgröna bladgrönsaker, ärter, bönor, linser, frukt och bär. Även fullkornsprodukter och syrade mejeriprodukter innehåller en del folat. Folat är värme-känsligt och därför är det bra att äta en del av dessa livsmedel råa.



Bild: Shutterstock

Vitamin D

Vitamin D kan vi få i oss genom ett fåtal olika livsmedel samt genom att låta huden exponeras för solljus under sommarhalvåret. Många människor i Sverige får för lite vitamin D. Därför behöver vi medvetet välja livsmedel som innehåller detta. Vår bästa källa till vitamin D är fet fisk som lax, sill och makrill. Även ägg, kycklingskinn samt vitaminiserade matfetter, mjölk och yoghurtprodukter innehåller vitamin D.

Små barn, människor som sällan är ute i solen, äldre, människor med mörk hud eller de som av olika anledningar inte äter mat som är rik på vit D kan behöva tillskott.



Näringsriktighet utan att krångla till det

Förutsättningarna är goda för att täcka behovet av alla näringsämnen utan vare sig stora ansträngningar eller kosttillskott. Det görs genom att kombinera och välja olika näringsrika livsmedel. Varje enskild måltid måste inte innehålla alla de näringsämnen som vi behöver. Helheten är det viktiga. Du som stödperson kan uppmuntra till att äta varierat, samt att prova nya smaker och konsistenser. I Livsmedelsverkets matråd lyfts även rörelse fram som en viktig del av hälsan.

För den som inte kräver så mycket energi är det extra viktigt att äta näringsrik mat och hålla konsumtionen av så kallade tomma kalorier låg. Med tomma kalorier menar vi livsmedel som innehåller mycket energi men lite näringsämnen. Dessa livsmedel innehåller ofta socker och andra processade kolhydrater och/eller stora mängder fett, till exempel sötade drycker, snacks, chips, godis, bakverk, glass och alkohol.





10

Att planera en meny

I "Välkommen på middag" används appen MatGlad för att planera en meny.

I receptväljaren finns flera olika förslag på maträtter som passar både som förrätt, huvudrätt och efterrätt. Givetvis kan middagsfixaren även sätta samman menyn efter eget tycke och smak. Som stödperson kan du komma med förslag, inspirera och motivera men det är viktigt att det är middagsfixaren själv som bestämmer vad som ska tillagas och serveras.

Är någon av middagsgästerna vegetarian eller har allergi?

Innan menyn planeras är det viktigt att kontrollera om någon av middagsgästerna har allergi/intolerans mot något eller till exempel är vegetarian. Det är också bra att kontrollera om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten. Det kan handla om råvarorna eller utrustningen som behövs för matlagning och servering.

Välj gärna maträtter som går att förbereda så långt som möjligt i förväg. Då blir det mindre stress och stök när gästerna är på plats och det är lättare för middagsfixaren att umgås och ha roligt.

Förrätt + huvudrätt eller huvudrätt + efterrätt?

I "Välkommen på middag" kan middagsfixaren välja att bjuda på både förrätt, huvudrätt och efterrätt. Men för att det inte ska bli allt för mycket arbete med förberedelser och matlagning är det oftast bäst att välja antingen förrätt + huvudrätt eller huvudrätt + efterrätt. Då blir heller inte kostnaden så hög för middagen. Huvudrätter finns det i flera olika kategorier och det finns en kategori för efterrätter.

Det finns ingen kategori för förrätter i appen MatGlad men det finns flera recept på sallader och soppor som kan passa för det. Ett festligt och enkelt alternativ till förrätt är att inleda måltiden med att servera en dryck i fina glas och sätta fram tilltugg i skålat till exempel små tomater, oliver och ostkuber med tandpetare i.

Middagstema

Det kan vara roligt att ha ett genomgående tema för middagsträffen, till exempel ett land eller en kultur, en årstid eller en högtid. Det kräver lite mer i planering och utförande, men är oftast väldigt populärt.

Det kan vara trevligt att det är en variation av smaker, dofter, konsistenser och färger. Maten behöver stimulera både smak och synupplevelse för att göra sinnena nöjda.



11 Fixa matlåda av det som blir över

Ibland blir det mat över och då kan det vara praktiskt att göra matlådor av det.

De flesta rätter passar att lägga i en matlåda för äta vid ett senare tillfälle. Lägg en portion av maträtten i en matlåda tillsammans med de tillbehör som ska värmas. Mat som ska serveras kall, till exempel sallad, kalla grönsaker eller såser, läggs i separata lådor eller burkar. Kyl ner innehållet i matlådan snabbt, till exempel genom att ställa matlådan på en kall kylklamp. Små mängder mat kan ställas direkt i kylskåpet.

Om det till exempel bara blivit kokt pasta, ris eller klyftpotatis över, så kan detta kompletteras med till exempel färdiga, frusna grönsaker och en frukt till.



Matlådan sparar pengar och miljö

Att ta med egen matlåda till jobbet, skolan eller på resor är enkelt och lätt. Matlådor kan snabbt fixas av matrester. Det är ett utmärkt sätt att hushålla med matpengarna och det är ett bra sätt att slippa slänga mat som blir över.

Att tänka på

- I de flesta fall behöver matlådan kompletteras med frukt och lite fräscha grönsaker.
- En person som har högt energibehov och rör sig mycket behöver ibland bröd till maten.
- Handlar det om en utflykt eller måltid utomhus är det bra att också packa ner en flaska vatten.
- Kyl ner innehållet i matlådan snabbt, till exempel genom att ställa matlådan på en kall kylklamp. Små mängder mat kan ställas direkt i kylskåpet.
- Om maten ska sparas mer än ett par dagar är det bäst att frysa den, men tänk på att exempelvis sallad, potatis och kalla mejerisåser inte passar att frysa.
- Det är viktigt att hålla maten kall i hela kedjan tills det är dags att äta. Ta maten ur kylskåpet precis innan det är dags att gå iväg och ställ in matlådan i kylskåpet direkt efter transporten.

11 Att göra matlåda



Välj rätt låda till maten

- Matlådan ska vara i ett material som är märkt med glaset och gaffeln eller med en text som anger att den är avsett för att vara i kontakt med livsmedel.
- Använd en matlåda av glas eller plast och som är avsedd för varm mat (om maten ska värmas direkt i matlådan).
- Att ha mat i olika lådor eller burkar, eller att ha en matlåda med olika fack i, ger större möjlighet att hålla var sak för sig och att lägga upp maten snyggt på tallrik.
- Lägg upp maten på en tallrik innan den värms i mikrovågsugn, eller varm direkt i matlådan om det är mer praktiskt. Värm maten till minst 70 grader. Den ska vara ordentligt varm rakt igenom. Rör om möjligt i maten efter en stunds värmning.
- Att skära med bestick mot botten i matlådan av plast ger skärskador och den blir då svår att hålla ren. Lägg hellre upp maten på en tallrik.
- Se till att locket på matlådan sitter stadigt och lägg matlådan i en plastpåse som extra skydd vid transport.



Kompletta matlådor ger mättnad

För att maten ska bli mättande och hälsomässigt bra ska mat från tallriksmodellens alla delar finnas med i matlådan.

- Grönsaker, rotfrukter, bönor, linser.
- Potatis, pasta, gryn eller ris.
- Något proteinrikt: bönor, linser, ägg, fisk, fågel, kött, ost eller nötter.

Komplettera med till exempel sås eller extra tillbehör, vatten och frukt. Den som har högt energibehov kan behöva bröd.

Lagar du mat efter appen MatGlad är måltiderna kompletta. Det kan vara gott att äta en frukt efter maten. Läs mer i kapitlet 6 "Tallriksmodell och portionsstorlek".





12 Mat vid överkänslighet och speciella behov

För att maten på middagsträffarna i "Välkommen på middag" ska vara säkra för alla, är det viktigt att fråga redan vid introduktionsträffen om någon äter specialkost.

Det är viktigt att säkert veta vad maten innehåller så att ingen blir sjuk eller dålig av maten. Stäm av om någon har allergi/intolerans mot något eller är till exempel vegetarian. Kontrollera även om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten. Orsakerna till varför någon behöver specialkost varierar, liksom de symtom som kan uppstå om någon ätit det man inte tål.

Det enklaste är ofta att laga en maträtt som alla tål, så att inte flera rätter behöver lagas. Det kan också vara bra att fråga även om annat som kan ställa till besvär, som djuralergi eller överkänslighet mot parfym.

Medicinska och etiska skäl

En person kan behöva specialkost av medicinska skäl, till exempel vid allergier eller någon sjukdom som gör att specialkost är nödvändigt.

Andra väljer en viss typ av kost av etiska, miljömässiga och religiösa skäl, eller helt enkelt för att de tycker att de mår bra eller uppskattar en viss typ av mat. Exempel på detta är olika typer av vegetarisk kost eller matregler kopplade till en religion.

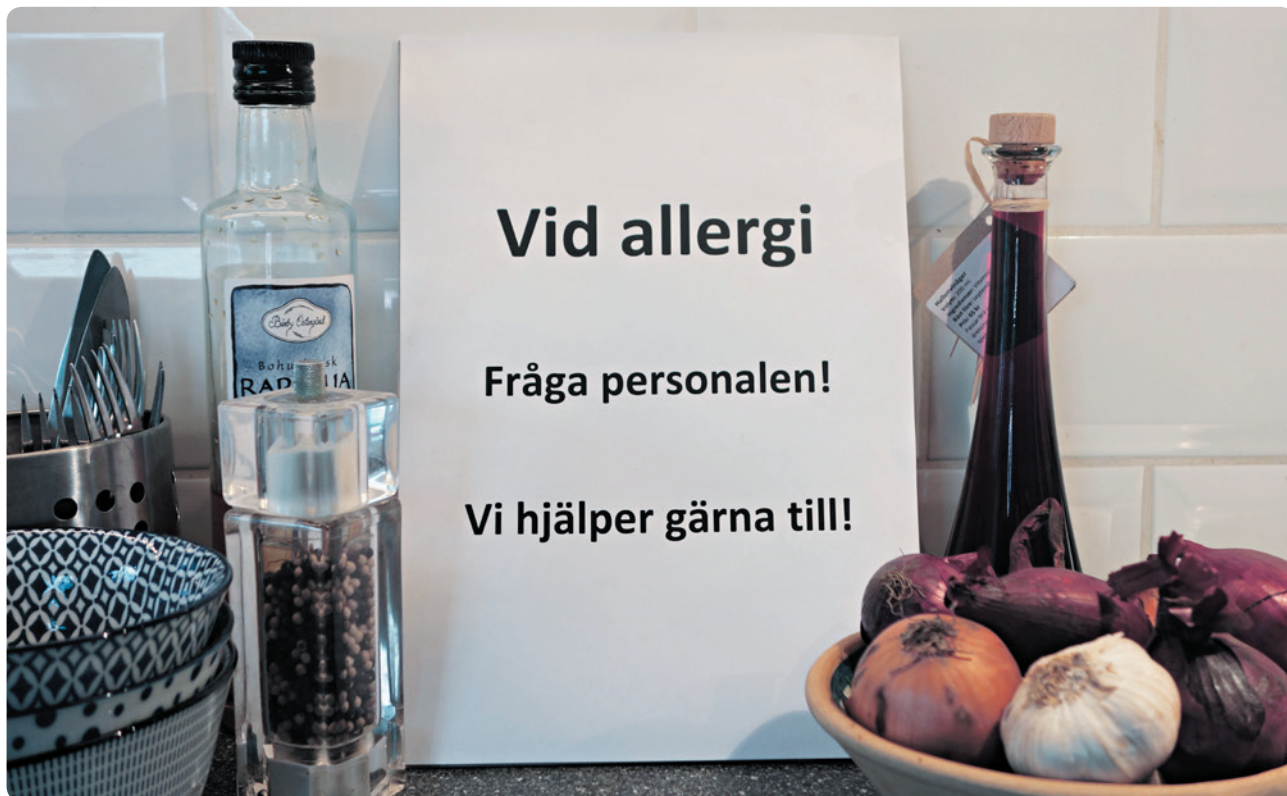
I andra fall är det själva måltidsmiljön som behöver justeras för att måltiderna ska fungera.



Laga specialkost med appen MatGlad?

I appen MatGlad finns inga inställningar för olika typer av specialkost. Men många av recepten kan enkelt göras om för att passa den som äter specialkost. Det är till exempel lätt att:

- byta grytbitar och köttfärs mot växtbaserade alternativ.
- byta ut gluteninnehållande pasta eller bröd mot glutenfria varianter.
- använda laktosfria produkter istället för vanliga mejeriprodukter.
- byta ut mjölkprodukter mot mjölkfria alternativ som havre- eller sojabaserade produkter.
- utesluta nötter och liknande som strös över en maträtt.



Orsak, symtom och behandling

Som stödperson till en person behöver du veta:

- Vilken specialkost har personen?
- Vilken mat kan hen äta och vilken måste uteslutas?
- Vilka symtom uppstår/kan uppstå om hen får fel mat? Hur allvarliga är symtomen?
- Behövs läkemedel om personen får fel mat?
- Var finns och hur används, dessa läkemedel?
- Behöver kontaktperson eller sjukvården kontaktas om personen ätit fel mat eller ska det rapporteras på annat sätt?



Generella råd när specialkost lagas, serveras och förvaras:

- Utgå från rena råvaror som oblandad fisk, potatis, frukt och bär.
- Läs alltid ingrediensförteckningen och förvissa dig om att inget ingår som personen inte tål.
- Använd rena redskap och kärl vid matlagningen.
- Använd rena och särskilda serveringskärl och uppläggningsbestick, smörknivar och brödfat så att inte brödsmlur och liknande hamnar i specialkosten.
- Förvara specialkost avskilt, i rena kärl och påsar.
- Märk upp mat om det finns risk för sammanblandning. Ha gärna ett märkt hyllplan i skafferiet och kyl för specialkost.
- Om olika maträtter ska tillagas så börja gärna med specialkosten. Då minskar risken för kontamination (förorening) eller sammanblandning.
- I vissa maträtter fungerar det bra att anpassa receptet så att alla i en grupp kan äta specialkosten. Detta gäller så länge smak och näringsvärde inte påverkas nämnvärt.
- Ta reda på vilken specialkost en person har, symtomen och vilka rutinerna är om personen får i sig av det hen inte tål. Vid allvarliga symtom kan både akutmedicin och sjukvård behövas.

Några vanliga specialkost

Här följer kortfattad information om några av de vanligaste specialkosterna: celiaki, laktosintolerans, mjölkproteinallergi och nötallergi samt några korta reflektioner om speciella behov som hör ihop med olika kulturer, etiska överväganden och när själva måltidsmiljön behöver justeras.



Celiaki – att inte tåla gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn samt i alla produkter där dessa spannmål ingår. Celiaki kallas också glutenintolerans. Om en person med celiaki får i sig gluten skadas tarmluddet. Då kan näringsbrister och olika symtom uppstå. Risken för celiaki ökar om en släkting har celiaki eller någon annan autoimmunologisk sjukdom eller har sköldkörtelproblem samt vid Downs- och Turners Syndrom.

Glutenfri mat är medicinen

Det är viktigt att maten alltid är glutenfri, även om personen i fråga inte får ont i magen, diarré eller andra symtom när hen ätit mat med gluten i. Celiaki är en kronisk sjukdom, det vill säga att den inte går över, vilket innebär att dieten är livslång. I de flesta fall läker tarmen och tarmluddet växer ut igen, om personen äter mat som är fri från gluten.

Andra problem med spannmål och gluten

Om det istället rör sig om en allergi mot olika säderslag kan det växa bort eller plötsligt försvinna vilket inte

celiaki gör. Det finns även personer som får mer ospecificerade problem av att äta spannmål och mat med gluten utan att ha celiaki eller allergi. Ta reda på om personen kan äta begränsade mängder med mat som innehåller gluten. Ibland handlar det om att deras mage och tarm är känsliga för vissa typer av fiber.

Att begränsa innehållet av spannmål eller gluten är en annan sak än att utesluta det. Var uppmärksam på vilket tillstånd det handlar om.

Välj alltid glutenfritt men vilken sort kan variera

Personer med celiaki kan vara olika känsliga mot de små restmängder av gluten som kan finnas i glutenfria produkter. Därför kan två personer med celiaki behöva olika produkter. Den ena kanske väljer naturligt glutenfria produkter (som är baserade på till exempel majs, potatis och ris) medan den andre väljer produkter med vetestärkelse. Någon använder produkter med mjölk, andra utan.

Laktosintolerans kan vara symtom på celiaki

Det är inte ovanligt att en person med obehandlad celiaki även har problem med att bryta ner laktos (mjölksocker). Om en person med obehandlad celiaki "bara" utesluter laktos kanske besvären från mage och tarm minskar, men samtidigt kvarstår grundorsaken som uppkommer av gluten, och då förblir tarmens skador oläkta.

Använd rätt råvaror

- De allra flesta rena råvaror innehåller inte gluten. Gluten finns bara i vete, råg och korn eller produkter av dessa.
- Satsa på oblandade rena råvaror och kryddor. Rena grönsaker, frukt, bär, potatis, rotfrukter, olja, ris, baljväxter, ägg, fisk, kött, fågel, mejeri etcetera går bra.
- Havre innehåller i sig inte gluten, men kan ibland kontamineras (förorenas) med gluten från vete, råg eller korn under produktionen. Köp därför så kallad "ren havre" märkt med det överkorsade axet.
- Vissa enkla anpassningar, så som att reda en sås med majsstärkelse istället för med vetemjöl, kan göra att vissa maträtter fungerar bra och att alla kan äta samma mat för att den gjorts glutenfri.



Håll koll på hel- och halvfabrikat

Vete, råg och korn letar sig in i flera hel- och halvfabrikat. Det gäller att vara påläst, frågvis och uppmärksam för att maten ska bli den rätta.



Det finns många glutenfria och kontrollerade råvaror i butiken som kan ersätta exempelvis bröd, kakor, pasta och redning. Säkrast är att välja dem med det överkorsade axet. De varorna är speciellt hanterade och kontrollerade för att minska inblandningen av gluten. Produkter märkta med det överkorsade axet får innehålla max 20 milligram gluten per kg (vilket är den gräns som satts internationellt för att en produkt ska få kallas glutenfri).

Laktosintolerans och mjölkallergi

Om någon säger sig inte tåla mjölk är det viktigt att ställa följdfrågor, eller på andra sätt ta reda vad det verkligen handlar om. Det är viktigt att förstå skillnaden.

- Vid **allergi mot mjölkprotein** ska samtliga mejeriprodukter och livsmedel som innehåller mejeriprodukter utgå.
- Vid **laktosintolerans**, behöver mer eller mindre laktos (mjölksocker) uteslutas.

Laktosintolerans

Vid laktosintolerans har tarmen nedsatt förmåga att bryta ner laktos (mjölksocker). Symtomen vid intag av för mycket laktos kommer främst från mage och tarm i form av gaser, körningar och diarré (samt ibland förstoppning).

I Sverige är 4–10 % laktosintoleranta. Vid tarmskada, som till exempel vid obehandlad celiaki, är laktosintolerans vanligt.

Hur mycket mjölksocker och mejeriprodukter som en laktosintolerant person tål, kan variera mellan olika individer och mellan olika typer av måltider.

Det finns laktosfria mejeriprodukter som kan användas istället för ordinarie produkter. Vanligen är dessa produkter dyrare än de som innehåller laktos. Ibland kan det vara tillräckligt att bara minska mängden av de vanliga produkterna. Hårdost är alltid laktosfri och många tål yoghurt, fil och andra syrade produkter bättre än vanlig mjölk. Smör och margariner innehåller bara lite laktos och ger sällan symtom.

Det finns droppar, tabletter eller kapslar som innehåller enzymet laktas. Laktas bryter ner laktos (mjölksocker) och kan mildra symtomen. Att använda enzympreparat kan underlätta när mängden laktos i måltiden är okänd, som till exempel vid måltider utanför hemmet. Produkterna fungerar olika bra för olika individer, så prova gärna hemma först.



Bild: Shutterstock

Mjölksproteinallergi

Vid en mjölksproteinallergi reagerar immunförsvaret mot det mjölksprotein som finns i alla mejeriprodukter. Därför måste alla livsmedel som kan innehålla mjölk eller andra mejeriprodukter uteslutas.

Symtomen varierar mellan allt från eksem till allvarliga symtom från exempelvis andningsvägar. Allergi är vanligast hos små barn och kan uppkomma och försvinna när som helst i livet.

När du handlar och lagar mat vid mjölksproteinallergi så utgå helst från rena (oblandade) råvaror. Läs ingredienser på alla livsmedel och förvissa dig om att ingen mjölk, ost eller annan mjölkinnehållande ingrediens ingår.

I matlagningen ska smör och margarin bytas ut mot olja eller mjölkfritt margarin. Mejeriprodukter kan bytas ut mot växtbaserade mjölk-, grädd- eller ostliknande produkter. Se upp med alla hel- och halvfabrikat, kryddor och godis med mera.



Allergi mot nötter, mandel och fröer

Allergi mot nötter, mandel och olika fröer är vanligt hos både barn och vuxna. Det kan både handla om en enskild sort eller allergi mot flera sorter.

Symtomen kan vara allt från hudutslag och klåda i munnen till kräkningar och livshotande symtom. Den som är björkpollenallergiker reagerar ofta mot hasselnöt, men drabbas då vanligen av mildare symtom som klåda i mun och svalg.

Om någon är allergisk mot nötter, mandel och fröer kan det vara enklast att inte alls servera och hantera nötter eller frön. Då minskar risken för felserveringar, kontaminering och sammanblandning.

Läs alltid ingrediensförteckningen och var uppmärksam. Nötter, mandlar och frön förekommer i maträtter, bakverk, bröd, godis, glass, snacks, sallader och såser.



Religion, etik och mat

Vilken mat vi väljer att äta, eller absolut vill avstå ifrån, varierar mellan olika länder, religioner och kulturella vanor. Men det kan också variera mellan olika familjer och individer. Generellt är det viktigt att ta reda på hur den enskilda personen äter. Att någon är muslim behöver inte självklart innebära att hen helt och hållet följer muslimska mattraditioner. Samtidigt är det viktigt att förstå att mattraditioner kan vara viktiga levnadsregler. Fel mat kan vara kopplat till starka känslor, äckel och känsla av synd och skam.



Vegetarisk mat

Att äta mer vegetarisk mat har hälso- och miljöfördelar. I vegetarisk mat ska kött och fisk ersättas med örter, bönor, linser, nötter, frön och andra proteinrika livsmedel. Se till att det alltid finns gott om varierade sorter av frukt och grönt.

Kostvarianter som går under begreppet vegetarisk kost skiljer sig mycket åt. En vegan kan, av etiska skäl, utesluta allt som kommer ifrån djur, medan en annan då och då kan acceptera mindre mängder ägg, honung eller tillsatser från djur. En tredje person kallar sig vegetarian men äter kanske både fisk och mejeriprodukter.

Om någon är vegan och förutom kött, fisk och ägg även utesluter mejeriprodukter kan dessa ersättas med växtbaserade produkter av till exempel havre eller soja. Dessa bör vara berikade med kalcium, vitamin D och vitamin B 12. Om inte ska kosttillskott av dessa övervägas.



Bild: Shutterstock

13 Förvara och laga mat

Temperatur, tid och förpackning

Genom att förvara maten på rätt sätt blir kvaliteten och hållbarheten bättre.

Tre avgörande faktorer:

- **Bästa temperatur**
- **Rätt förpackning**
- **Anpassad förvaringstid**

Med bra förvaring och hantering behöver mat inte kasseras i onödan, vilket är positivt både för ekonomi och miljö.

En bra regel vid förvaring: Först in – först ut

Skriv på matförpackningar:

- det datum när en förpackning öppnades eller när maten tillagades.
- vad förpackningen innehåller – särskilt viktigt om någon har specialkost.
- om den är avsedd för en person med specialkost.

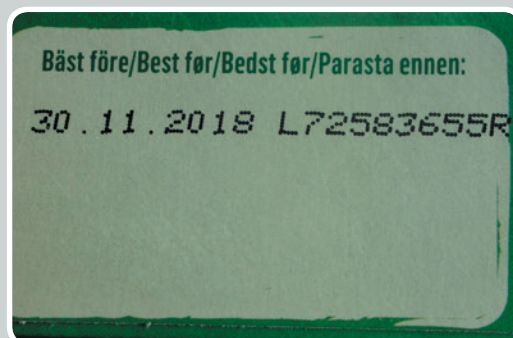
"Går det att äta den här?"

- *Luktar och smakar maten bra? Använd dina sinnen. Ser maten bra ut, om den luktar och smakar gott så går den i de allra flesta fall att äta.*
- *Är det ett känsligt livsmedel eller en okänsligare torrvara (t.ex. mjöl, knäckebröd)? Var generellt försiktigare med känsliga livsmedel som fisk, skaldjur, kött av olika slag, skivat pålägg och matrester än torrvaror och hela grönsaker.*
- *Vid vilken temperatur har maten förvarats? Hållbarheten blir oftast längre om maten har stått kallare än den temperaturanvisning som anges på förpackningen. Genom att kyla ner mat snabbt efter tillagning, förvara den kallt och snabbt sätta in varan i kylskåpet efter användning, kan hållbarheten öka.*
- *Är förpackningen oöppnad? Hur länge har den varit öppen? När en förpackning öppnats kommer syre till och mikroorganismer förökar sig lättare.*
- *Har händer och/eller smutsiga redskap varit i kontakt med maten? Om maten läggs i rent förpackningsmaterial och om rena redskap används i kontakt med maten, är risken för smitta och mögel mindre.*

Att tolka bäst före-datum och sista förbrukningsdag



Sista förbrukningsdag används på känsliga livsmedel (till exempel köttfärs eller färsk förpackad fisk). Om sista förbrukningsdag passerat ska maten inte ätas. Frys istället in eller tillaga maten innan datumet för sista förbrukningsdag passerat.



Bäst före-datum används på mindre känsliga livsmedel. De kan i de allra flesta fall användas efter att datumet passerat så länge maten smakar och luktar gott.

Släng alla möjliga livsmedel (undantag: på hårdost kan mögelangreppet tas bort med marginal och resten ätas).

En person som har nedsatt immunförsvar eller är gravid ska undvika viss mat där hållbarhetsmärkningens datum närmar sig. Det gäller bland annat rökt och gravad fisk,

skivat pålägg, skuren sallad och vissa dessertostar som kan innehålla till exempel bakterien listeria.

Tips! Visa med symboliska bilder, eventuellt direkt fästa på kyl, frys och skafferi, var olika typer av livsmedel ska förvaras.

Kylskåp 4 – 6 °C	Sval -10 – 14 °C	Frys -18 °C eller kallare	Torrfförråd/ Skafferi
De flesta grönsaker, frukter, bär, mogen avokado.	Gurka, squash, aubergine, tomat, odelad melon.	De flesta typer av mat och matrester.	Torrvaror, som till exempel pasta, ris, gryn, mjöl, torkade kryddor, bakpulver, öppnade konserver.
Skurna frukter, grönsaker.		Kokt potatis, gräddfilssås, sallader och råkost passar inte i frysen.	Knäckebröd, kex, mjukt bröd.
Mejerivaror, ägg.		Färdiglagad mat och feta livsmedel bör ätas inom 3–6 mån.	Omogen avokado, tomat, banan. Låt dessa ligga i rumstemperatur.
Kött, fisk, fågel, chark, pålägg.		Magert kött, fisk, förvållda grönsaker, frusna bär bör ätas inom 6–12 mån, men kan hålla längre.	
Öppnade konserver, syltburkar, inläggningar.			
Margarin, smör, olja.			
Nötter, mandel, frön.			
Kylkonserver; till exempel inlagd sill, ansjovis, kaviar.			
Matrester, tillagad mat.			

Vid förvaring av livsmedel tänka på:

- Försök hålla jämn temperatur i kyl och frys för bästa kvalitet.
- Kontrollera temperaturen med en termometer och undersök om någon del i kylen är kallare. Förvara gärna känsliga livsmedel på kallaste platsen.
- Feta livsmedel får lätt en härsken smak vid förvaring i värme eller om de förvaras länge. Förvara gärna olja, nötter och frön i kylen. Olivolja kan stelna i kylen, men den blir flytande igen i rumstemperatur.
- Etylen är en mognadsgas som avges av till exempel äpplen, päron, tomater och plommon. Förvara dessa avskilt (t ex i en plastpåse) från broccoli, gurka, kryddgrönt och andra frukter/grönsaker så de inte förlorar i kvalitet onödigt snabbt.

Förpackningar och förvaringsmaterial

- Använd rent förpackningsmaterial som är avsett för mat. Förpackningar som är avsedda för mat är märkta med glaset och gaffeln.



- Burkar och skålar av glas, porslin eller rostfritt passar till förvaring.
- Till svamp och lök med torrt skal (gul, röd eller vit) är det bra att använda en papperspåse eller annat luftigt material, eftersom de är känsliga för fukt och lätt ruttnar i till exempel plastpåse.
- Byt till rent/torrt förpackningsmaterial om förpackningen är smutsig eller fuktig. Det minskar risken för mögelbildning och bakterietillväxt.

- Undvik fukt/kondens i förpackningar genom att öppna påsar som frukt och grönt förvaras i. Torka av kondens som bildas på locket i förvaringsburkar. Jämn temperatur ger mindre kondensbildning.

Temperaturer

- Bra kylskåpstemperatur är +4–6°C. Kontrollera med en termometer.
- Bra frystemperatur är -18°C.
- Sätt in kylvaror, som till exempel kött, fisk, mejerivaror och matrester, i kylen så fort som möjligt.
- Sätt in tillagad mat och matrester i kylen så snart du kan. Ju snabbare desto bättre, men ett riktvärde är att maten ska vara kylskåpskall inom max 4 timmar.
- Kyl större mängder varm mat innan de ställs i kylen genom att:
 - dela upp maten i flera mindre kärl.
 - kyla maten i kallt vattenbad.
 - ställa maten utomhus om det är kallt.
 - ställa maten på iskalla kylklampar.
- Varm eller ljummen mat i mindre mängd kan ställas in i kylen direkt.
- Genomtillaga alltid fågel, köttfärs och de flesta köttvaror (kärntemperatur minst 70–72°C) och värm matrester ordentligt. Smaka aldrig på rå köttfärs.



Mattermometer

Kärntemperaturen är temperaturen mitt i livsmedlet (i kärnan på den tjockaste delen). Den kan mätas med hjälp av en mattermometer.

Med hjälp av en mattermometer blir maten tillagad till en säker temperatur och den får sin bästa konsistens och smak.

Det finns termometrar som kan användas för mat i ugn och där temperaturen kan följas utanför ugnen. Andra typer av mattermometrar kan

bara användas i mat som tillagas ovanpå spisen, eller när maten tagits ut ur ugnen.

I appen MatGlad anger vi inte kärntemperatur i recepten. Istället anger vi en ungefärlig tillagningstid, beskriver vilken färg maten ska ha och hur den i övrigt ska se ut när den är färdiglagad. Detta för att alla användare inte har en mattermometer, eller inte klarar att använda den på rätt sätt.

Avbryt tillagning vid rätt kärntemperaturer

• Fisk

- De flesta fisksorterna 52°C
- Fiskpaté, fiskfärs 72–74°C

• Kyckling och kalkon

- Bröstfilé 70–72°C
- Lårfilé 80°C
- Hel eller halv fågel med ben 80°C
- Lår med ben 75°C

• Köttfärs

- Färsbiffar, köttfärslimpa 72–73°C

• Kött

- Kärntemperatur på kött beror på flera faktorer, som tillagningsmetod, styckningsdetalj, mörhet och om köttet ska vara genomstekt eller inte. För andra styckningsdetaljer läs i en kokbok eller på internet.
- Nötkött, rostbiff rosaröd-röd 55–60°C genomstekt 65–70°C
- Griskött, skinka, kotletrrad 65–70°C
- Griskött, karré 80°C
- Julskinka 70°C
- Lammstek, cirka 70°C (ev. lite lägre)

• Bröd

- Grovt bröd 96–98°C
- Ljust bröd 94°C

• Potatis

- Potatis 96°C
- Färsk potatis 94°C



14 Att hålla rent, efterarbete och diskning

I "Välkommen på middag" är det trevligt om alla hjälps åt med efterarbetet så att köket är rent och snyggt hos middagsfixaren innan gästerna går hem.

Bordet ska dukas av och torkas rent, karotter, porslin och bestick ska diskas och ställas tillbaka på rätt plats. Soporna ska tas om hand och eventuella matrester ska sorteras upp i lådor och burkar.

Lättare med rena arbetsytor

Försök alltid att hålla undan och att ha rent och snyggt i köket under matlagningen. Allt blir mycket lättare om arbetet startar i ett rent kök där det finns plats på bänkarna.

Det är bra att diska undan, eller ladda diskmaskinen, under tiden som maten lagas, till exempel i väntan på att något ska bli färdigt på spisen eller i ugnen. Då skapas rena arbetsytor, arbetet flyter på och det blir både roligare och mer effektivt. Dessutom blir en del av det arbetet gjort redan innan måltiden och ni slipper stor-diskan efter maten. Detta fungerar dock inte för alla, för en del är det lättast att ha fokus på en sak i taget.

Diska för hand eller med maskin?

Det finns fördelar med att diska i diskmaskin jämfört med att diska för hand. Det är bättre ur energisynpunkt och disken blir renare eftersom maskinen kan ha högre vatten- och torktemperatur. Det odiskade försvinner också snabbt och ger fri arbetsyta.

Att tänka på vid diskning i diskmaskin

- Undvik att skölja disken under rinnande vatten innan den sätts in i diskmaskinen. Det räcker med att skrapa bort matrester.
- Placera disken i maskinen på ett sådant sätt att vattnet kommer åt att spola rent.
- Läs mer i instruktionen till respektive diskmaskin och kom ihåg att silar, filter och lister behöver göras rena då och då.



Att tänka på vid diskning för hand

- Skrapa bort matrester, skölj och sortera disken, ställ den vid ena sidan av diskbänken.
- Fyll varmt vatten i diskho/diskbaljan. Tillsätt lite diskmedel.
- Fyll även en balja/ho med varmt vatten där disken kan sköljas.
- Diska först glas, porslin och bestick. Kastruller och grytor sist. Diska både på över- och undersida, in och utsida.
- Skölj efter hand disken i baljan med sköljvatten och ställ sedan upp disken i diskstället och bestickkorgen.
- Låt helst disken självtorka, det blir renast, alternativt torka med en ren handduk.
- Skölj ur diskho och sköljbalja med hett vatten när ni är klara, ibland kan det behövas lite diskmedel. Ta upp skräp med hushållspapper.
- Torka av diskbänken med disktrasa.
- Skölj trasan ren i varmt vatten och häng upp den luftigt så att den torkar snabbt.
- Diska diskborsten i diskmaskin om sådan finns.



Att tänka på när det gäller diskmedel

- Använd helst miljömärkt diskmedel oavsett om ni diskar för hand eller i diskmaskin.
- Dosera mängden diskmedel efter rekommendationen på förpackningen och mängden disk.



Fett – rena skräcken för avloppet

Fett från matlagning ska aldrig spolask ner i avloppet. Det kan orsaka stopp i avloppet.

Så här tar du hand om fett från matlagning:

- Låt fett svalna i stekpanna och andra kärl efter matlagning, torka upp det med hushållspapper, som sedan slängs med matavfallet eller bland det brännbara avfallet.
- Olja från exempelvis marinader, dressingar, frityr mm ska aldrig hällas ut i avloppet. Samla upp det, till exempel i en förslutningsbar förpackning (t ex pet-flaska), som sedan samlas in separat eller slängs bland brännbara sopor (läs på din kommuns hemsida vad som gäller). Kommunen delar ibland ut förslutningsbara trattar som kan skruvas direkt på en pet-flaska (se bilden ovan). Praktiskt och enkelt att hålla det svala fett direkt i flaskan.

Några grundläggande råd att tänka på innan matlagningen

- Ta av ringar och klocka, kavla upp långa ärmar.
- Sätt upp långt hår, till exempel i en hästsvans.
- Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten innan du lagar mat.
- Använd rent förkläde.
- Laga inte mat om du är sjuk.
- Låt inte husdjur vara på köksbänk eller köksbord.



Hygienplanschen finns att ladda ner på www.matglad.nu
Skriv gärna ut planschen och sätt upp den i köket.

Kompletterande råd i korthet

Både mikroorganismer och allergener kan sprida sig i köket och smutsa ner skärbrädor, knivar, arbetsbänkar, trasor och mycket annat.

- Blanda aldrig råa produkter av kött, kyckling, fisk och skaldjur samt deras köttsaft, med rätter som är färdiga att äta. Speciellt kyckling och kött kan innehålla mikroorganismer som kan orsaka svåra infektioner.

- Rengör och diska alltid verktyg, skärbrädor, tallrikar och arbetsbänkar noggrant mellan olika arbetsuppgifter. Speciellt viktigt efter att de kommit i kontakt med rått kött, kyckling eller skaldjur. Tvätta även händerna.
- Genomstek alltid fågel, färs och de flesta sorters kött (helt nötkött av god kvalitet kan stekas rosa) så dödas eventuella mikroorganismer. Lägst temperatur är 70–72 grader i kärnan (matens tjockaste del).
- Tvätta händerna ofta – innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött, fisk och kyckling. Händerna ska också tvättas efter toalettbesök, snusning, rökning eller när någon snutit sig. Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten samt torka dem på papper (i eget hem kan ren handduk användas).
- Laga inte mat till andra om du är sjuk! Om du har, eller nyss haft magsjuka ska det gå minst 48 timmar efter sista symtomet innan du börjar laga mat. Laga heller inte mat om du har ont i halsen, är kraftigt förkyld eller har annan sjukdom som kan spridas via mat.
- Använd engångshandskar om du har sår på händerna. Engångshandskar ska bytas lika ofta som du annars skulle tvättat händerna.
- Håll kall mat kall! Kontrollera att temperaturen i kylan är 4–6 grader (max 8 grader).
- Mat som ska sparas ska kylas ner så snabbt som möjligt. Kyl maten i kallt vattenbad eller genom att ställa den på iskalla kylklampor. Det får ta max 4 timmar för maten att bli kylskåpskall.
- Byt handdukar och disktrasor regelbundet. Ju fler personer det är i hushållet desto oftare. Tvätta dem i minst 60 grader i tvättmaskinen.
- Använd aldrig disktrasor för att torka upp köttsaft. Använd istället hushållspapper. Disktrasor ska inte användas för att göra rent redskap och ytor som kommer i direkt kontakt med mat, som till exempel skärbrädor och knivar. Diska dem istället.
- Diska rent och håll rent i kök, kyl och förråd. Det blir renare att diska i diskmaskin än för hand.
- Försök undvika att ha fingrar och händer i maten mer än nödvändigt.
- Skilj på bäst före-datum och sista förbrukningsdag. Mat märkt med bäst före-datum kan i de flesta fall ätas om den luktar och smakar gott samt ser bra ut. Lita på dina sinnen. Är livsmedlet märkt med sista förbrukningsdag ska det inte användas efter att den dagen passerat.



15 Miljösmarta matval

Att välja en hållbar livsstil är inte bara en trend. Det är ett viktigt vägval vi alla måste göra, vare sig vi konsumerar mat, kläder, resor eller väljer bostad.

och bidra till en bättre miljö och bättre hälsa genom att dagligen göra medvetna val. I många fall kan bra miljöval också vara positivt för den egna ekonomin. Det gäller till exempel sådana saker som att promenera eller åka mer kollektivt, ta vara på matrester, slänga mindre mat och att äta mer mat från växtriket.

Bra mat har många vinster

Att äta mat som är bra för miljön är vanligtvis också mat som är hälsosam. Genom att till exempel äta mer vegetariskt och grönt, begränsa köttportionerna och ta hand om matrester så kan pengar omfördelas och användas till fler kvalitetslivsmedel, som ekologiska livsmedel och kött från svenska betande djur.

Ät på ett sätt som är bra för både hälsan och miljön och gör bra val vid inköp. Bara genom att planera måltider med tallriksmodellen och följa matråden (se kapitel 4 och 6) så kan vi minska klimatpåverkan från mat med cirka 25 %.

För att producera mat används stora mängder mark, vatten, energi och arbetstid. Gifter sprids och mediciner används i djurproduktionen. Matproduktionen, från jord till bord, står för närvarande för cirka 25 % av all klimatpåverkan och ungefär 20 % av all energianvändning i Sverige.

Idag finns mål om att begränsa klimatpåverkan och minska matsvinn både internationellt, inom EU, Norden, Sverige och lokalt. Varje individ kan vara med



Bild: Shutterstock



För att ta hänsyn till miljön är det betydelsefullt att göra följande matval

- Låt en stor del av måltiderna och mellanmålen bestå av mat från växtriket. Ät mycket frukt och grönt, bönor och linser, bröd och gryn, potatis och andra vegetabilier. Gärna vegetariskt flera gånger i veckan.
- Köp inte mer mat än det som behövs så slipper du slänga mat.
- Planera måltiderna enligt tallriksmodellen och begränsa på så sätt portionsstorleken av animaliska produkter.
- Välj vegetariska alternativ, fågel, ägg och fisk oftare än nötkött och mejeriprodukter för att skona klimatet.
- Ät bara nötkött då och då, och välj då helst naturbeteskött. Betande djur (lamm, nöt) kan bidra till biologisk mångfald och vackra naturområden.



- Välj fisk som är märkt med MSC, KRAV eller ASC. Välj bort hotade arter av fisk och skaldjur.
- WWF (Världsnaturfonden) har en köttguide och en fiskguide som kan vägleda till bra val. De kan skrivas ut från hemsidan www.wwf.se och finns också som appar.

- Förvara maten rätt. Ha gärna 4–6°C i kylskåpet.
- Skilj mellan märkningen "bäst före-datum" och "sista förbrukningsdag". Den mesta maten som är märkt med bäst före kan användas så länge den smakar och luktar gott (kapitel 13, Förvara och hantera mat).
- Spara och använd rester. Gör lunchlåda eller frys ner mat för senare användning.



- Handla gärna ekologiskt. Det är mat som är märkt med EU-flaggan med lövet och ibland med till exempel KRAV. I ekologisk produktion används inte kemiska bekämpningsmedel eller handelsgödsel. Det gör att varken insekter, djur, vatten eller människor som producerar vår mat behöver utsättas för dessa ämnen. Djuren får ekologiskt foder och har högre krav på till exempel utevistelse än i annan produktion. På ekologiska marker finns vanligen fler olika arter av både växter, insekter och djur än på konventionellt brukad mark.
- Handla mat efter säsong och följ det svenska och europeiska odlingsåret vid inköp av frukt och grönt.
- Använd så mycket av olika råvaror som möjligt. Ansa och skala inte mer än nödvändigt.



Minska matsvinn och samla in matavfall separat

Matsvinn är sådan mat som vi kastar, men som hade kunnat undvikas om maten hade hanterats annorlunda. Det kan handla om matrester som blivit för gamla, bröd som börjat mögla eller mat vi inte orkade äta upp.

Det mesta matsvinnet i Sverige uppstår i hemmen. För att slippa slänga mat och spara både miljö och pengar är det bra att följa de råd som finns i kapitel 11 "Fixa matlåda" (ett bra sätt att ta tillvara rester) och kapitel 13 "Förvara och laga mat"

Några råd för att uppmärksamma hur mycket matsvinn som uppstår:

- Bara genom att samla in matavfall separat blir det tydligare hur mycket som kastas.
- Väg eventuellt matsvinnet under en period och diskutera vad som slängs och varför?
- Skriv på en lista vad som slängs eller hälls ut och hur mycket. Gå igenom listan och diskutera vad ni kan göra åt det.

Ta vara på maten

- Lukta och smaka på maten innan du slänger den. Skilj på bäst-före och sista förbrukningsdag.
- Samla på bra restrecept.
- Grönsaker som börjar bli skrupna kan ofta woka, ugnsrostas eller användas i soppa.
- Övermogna frukter blir ofta goda i smoothies, fil eller kräm.

- Skala och ansa frukt och grönt med måtta. Det är inte alltid nödvändigt att skala potatis och rotfrukter. Använd både det vita och det gröna på purjolöken. Ät allt på broccolin, även stammen, och pressa citronen i en citruspress för att få ut mer juice.
- Bröd som blivit torrt kan rostas, snabbvärmas i ugn eller användas till krutonger, ströbröd eller maträtten fattiga riddare.
- Ostkanter som rivs och fryses in kan sedan användas till gratäng, pizza eller varma mackor.
- Mjolk, fil och ägg är exempel på varor som kan hålla länge efter att bäst före-datum har passerat om de förvaras i kylan vid 4 grader.
- Brygg inte mer kaffe än som går åt. Brygg mer efterhand eller använd snabbkaffe om det behövs mer.
- Slattar av till exempel grädde kan frysas in i istärningspåsar och användas i varm sås.
- Rester av t ex gröt, rivna grönsaker och mosade bönor kan ibland användas i brödbak.

Det bästa för både miljön och ekonomin är att undvika allt onödigt slöseri. Men när matavfall ändå uppstår, så släng det för sig i avsedda kärl. Många kommuner har separat hämtning av matavfallet, som sedan komposteras eller rötas istället för att brännas. Näringen i matavfallet kan då tas tillvara och bli värdefull gödning till åkrarna och energin kan användas som bränsle (biogas) för till exempel fordon. Läs på kommunens hemsida hur matavfallet ska hanteras på den ort du arbetar.



Matavfall kan bli biogas och gödning.



Om "Välkommen på middag" och MatGlad

"Välkommen på middag" är ett koncept där personer som behöver lite extra stöd i vardagen lagar mat och fixar middagsträffar som skapar samvaro och måltidsglädje. "Välkommen på middag" vill ge verktyg för att förbättra den sociala och psykiska hälsan hos personer med funktionsvariationer.

Appen MatGlad är ett pedagogiskt verktyg som gör det lätt att laga mat för personer som har svårt att följa ett vanligt recept. MatGlad ger helt nya möjligheter att följa ett recept jämfört med en vanlig kokbok. Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar steg för steg, bidrar till att ge matlust och matglädje.

Arbetet med att utveckla och producera appen MatGlad och konceptet "Välkommen på middag" har finansierats av Arvsfonden.

MatGlad-helt-enkelt är en kokboksapp för dem som inte kan läsa. Den innehåller filmade sekvenser och tal.

MatGlad e-skola ska tillgodose behovet av utbildning för personal som arbetar inom funktionshinderverksamheten om hur appen MatGlad kan användas i den dagliga verksamheten som en hjälp i att stötta till bra mat, måltider och hälsa.

MatGlad ambassadörerna är utbildade personer med en lindrig intellektuell funktionsnedsättning som visar andra hur appen MatGlad används.

Kokboken MatGlad är ett komplement till appen MatGlad där recepten från appen MatGlad presenteras i bokform.

MatGlad har fått flera utmärkelser och MatGlad-helt-enkelt var en av vinnarna i Post- och Telestyrelsens innovationstävling 2015. Idén att utveckla MatGlad e-skola var den bästa innovationsidén inom e-hälsa 2015 och belönades med Kvalitetsmässans "Sveapris". MatGlad blev utsedd till "Årets Guldorn" 2016 av Arvsfonden i kategorin funktionsnedsättning och 2017 belönades apparna Matglad och Matglad-helt-enkelt med Västra Götalandsregionens folkhälsopris.

Läs mer om Välkommen på middag och Matglad-konceptet på www.matglad.nu



Hushållnings sällskapet

Mat och hälsa är ett roligt och stort ämne

Välkommen att utbilda och utveckla dig och din verksamhet tillsammans med oss.

Hushållningssällskapet matkonsulter bygger sin verksamhet på kunskap, engagemang och ett brinnande intresse för matens betydelse för vår hälsa och miljö. Genom våra utbildningar och det utvecklingsarbete vi bedriver vill vi förmedla kunskap och matglädje. Naturligtvis anpassat till de människor vi möter i skilda miljöer och grupper. Vi vill stimulera till medvetna livsmedelsval, bra måltidsmiljöer och verka för en sund inställning till mat utan att krångla till det.

Vi utbildar dem som arbetar med mat och måltider på något sätt; i vård, skola och omsorg, i storhushåll och restaurang men också butikspersonal och olika konsumentgrupper. **Inom funktionshinderverksamheten** arbetar vi med områden som till exempel inspirerande matlagning, livsmedelshygien, mat och hälsa samt specialkost. Vi genomför även utbildningar om hur appen MatGlad och "Välkommen på middag" kan användas som ett verktyg för att inspirera till bättre matvanor och hälsa hos människor som behöver extra stöd.

Våra uppdragsgivare möter oss genom **föreläsningar, utbildningar, seminarier** och olika nationella eller regionala **utvecklingsprojekt**. Vi arbetar med både små och stora företag, organisationer och myndigheter. Det ger oss stor bredd och lyhördhet inför våra uppdragsgivare. I våra uppdrag varvar vi ofta **teori och praktisk** matlagning med provsmakning.

Hushållningssällskapet matkonsulter arbetar i enighet med Nordiska Näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö. Som oberoende och fristående kunskapsorganisation bygger vi våra utbildningar på väl förankrad vetenskap.

Läs mer om Hushållningssällskapet utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat på:

www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/

Hushållningssällskapet är en modern organisation med lång historia.

Matkonsulterna är en aktiv del inom organisationen som även innefattar andra kunskapsområden. Vi är verksamma i flera olika regioner, från Skåne till Norrbotten. Sammanlagt finns cirka 700 medarbetare.

Läs mer om Hushållningssällskapet på: www.hushallningssallskapet.se



Välkommen
på Middag!

