

Heja grönsaker och frukt!

Det är hälsosamt att äta mellan
500 till 800 gram grönsaker, frukt och
bär varje dag.



Heja

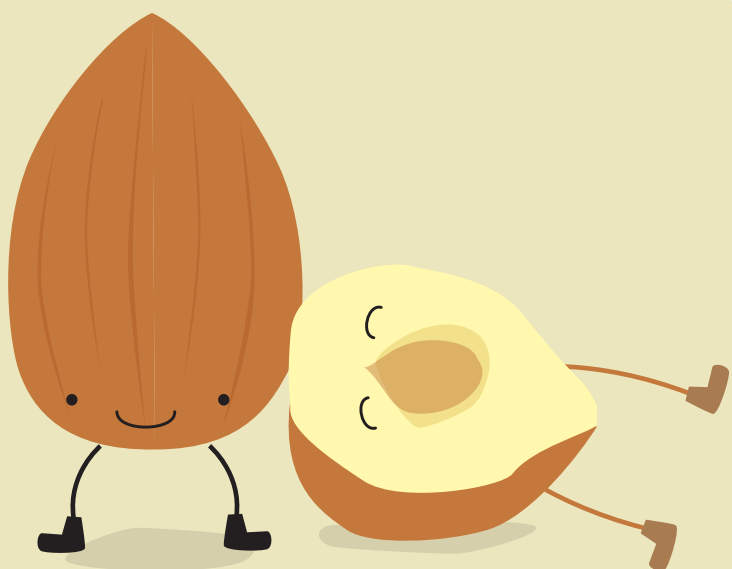
Kom ihåg!
Hälften eller mer
behöver vara
grönsaker och
rotfrukter.

Välj gärna lokalproducerat.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

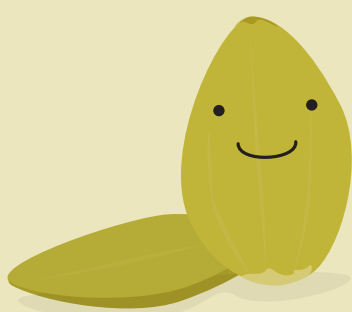
Heja bra fett!

Vi behöver ungefär
två matskedar vegetabilisk olja per
dag, till exempel rapsolja.



Lägg gärna till en
handfull nötter och frön
av varierande slag.

Välj gärna lokalproducerat.



Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Heja fullkorn!

Det är bra för hälsan att äta
minst 90 gram fullkorn per dag.

Det motsvarar ungefär

räknat i
torrvikt

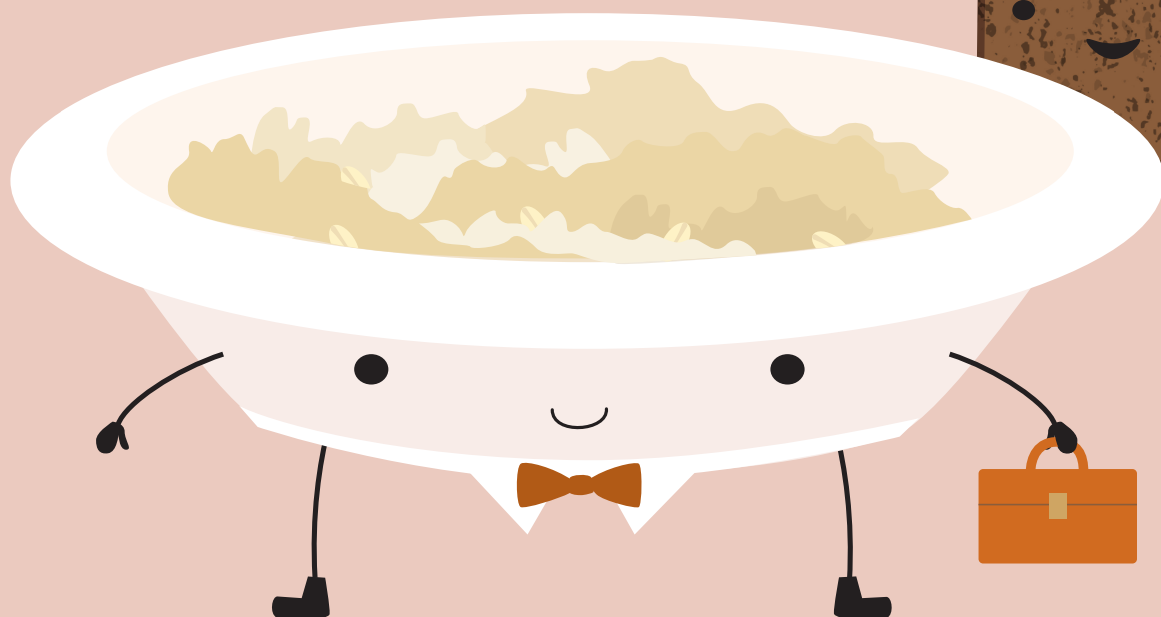
En tallrik
havregryns-
gröt



tre skivor
fullkornsråg-
bröd



och en deci-
liter kokta
matgryn



Välj gärna lokalproducerat.

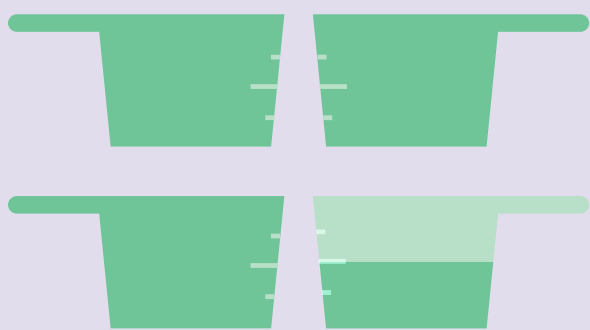
Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Heja bra mjölkprodukter!

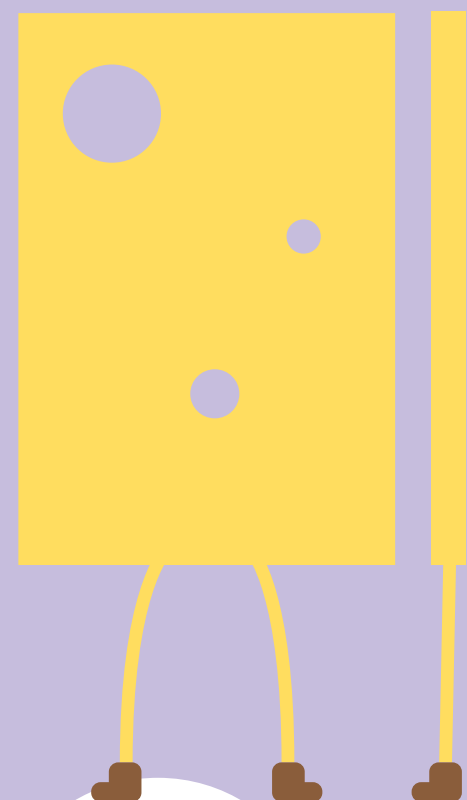
Det är bra att äta eller dricka
3,5–5 deciliter magra mjölkprodukter
per dag.



Där ingår mager
mjölk, surmjölk,
yoghurt,
fil och kvarg.



En deciliter
mjölkprodukt
kan jämföras med
10–20 gram ost.



Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Välj gärna lokalproducerat.

Heja fisk!

Vi mår bra av att äta
300 – 450 gram fisk per vecka
av varierande arter.

räknat i
tillagad vikt



Minst 200 gram
får gärna vara fet fisk.

Kom ihåg!
Det finns särskilda
rekommendationer
för barn, fertila,
ammande och
gravida.

Välj gärna lokalproducerat.

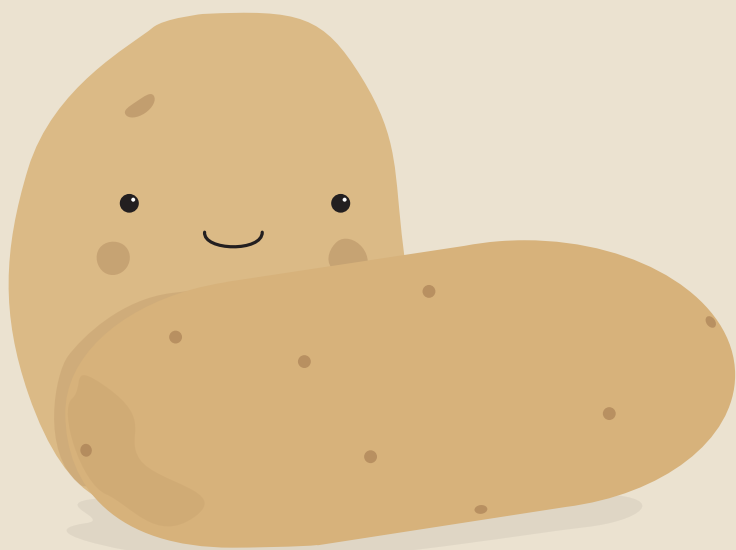
Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Heja baljväxter och potatis!

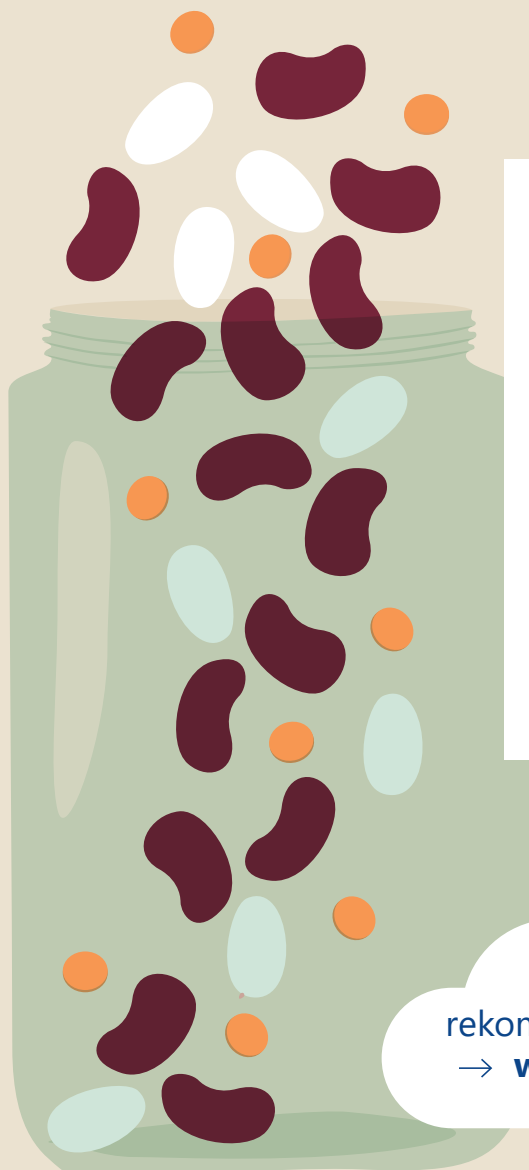
Det är hälsosamt att äta
50 – 100 gram baljväxter per dag,
till exempel en deciliter ärter,
bönor eller linser.

räknat i
tillagad vikt

Heja



Välj gärna lokalproducerat.



Kom ihåg!
Potatisrätter som
innehåller mycket
fett och salt är inte
bra för hälsan.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi



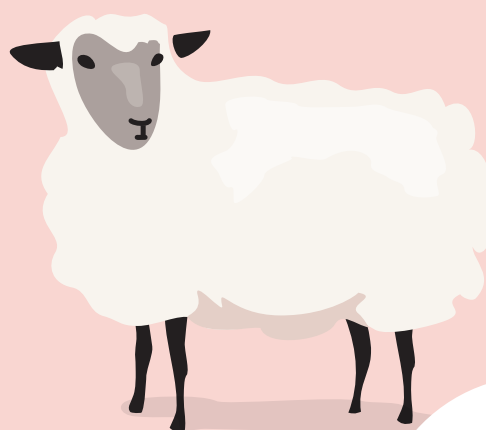
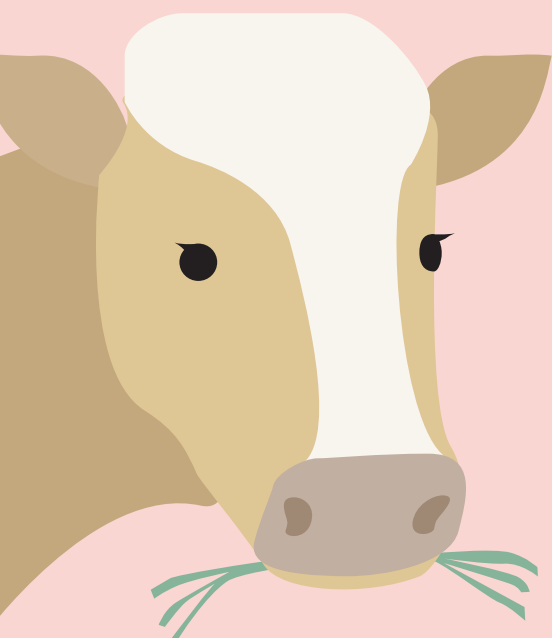
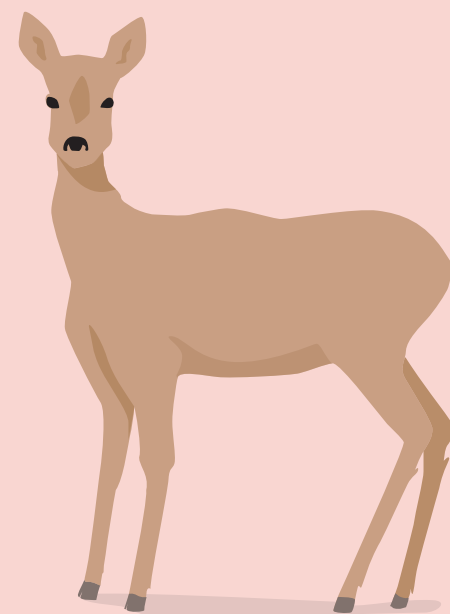
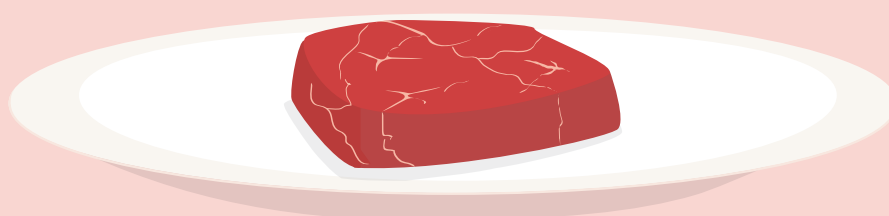
Heja bra kött!

Om du äter rött kött rekommenderas
av hälsoskäl högst 500 gram
per vecka.

Heja

Så lite som
möjligt bör vara
i processad form.

räknat i
rå vikt



Välj gärna lokalproducerat.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi