



Matinspiration för dig som årsrik



LUNDS
KOMMUN

Goda vanor för friska

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna 3 gånger i veckan.
- Använd flytande margarin/olja i matlagningen.

Vinster med goda matvanor

- Välbefinnandet och den allmänna hälsan ökar.
- Övervikt, undervikt, undernäring och benskörhet förebyggs.
- Risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar.
- Risken för högt blodtryck, högt kolesterolvärde, typ-2 diabetes och tjocktarmscancer minskar.
- Risken för järnbrist minskar.
- Möjligheten att leva ett längre och friskare liv ökar.

Mellanmål

Förslag på mellanmål kan vara:

- Smörgås med skinka eller ost och grönsaker tillsammans med kaffe eller te.
- Fil och flingor eller müsli och en frukt.
- Bulle och frukt med kaffe eller te.
- Smoothie gjord på till exempel 2 dl fil, 1 dl frysta bär och en halv banan.
- Keso eller kvarg med färska bär och/eller nötter.

Tänk på att om man äter bra vid huvudmålen, kan det räcka med ett mindre mellanmål – till exempel en frukt.

Frukost

Tre olika förslag på en bra frukost:

- Gröt med mjölk, smörgås med matfett och varierande pålägg, grönsaker och en frukt, kaffe eller te.
- Fil med flingor eller müsli, smörgås med matfett och varierande pålägg, grönsaker och en frukt, kaffe eller te.
- Smörgåsar (2-3 stycken) med matfett och varierande pålägg, grönsaker, ett kokt ägg, kaffe eller te och ett litet glas juice.

Ett sätt att få i sig lite mer fiber är att till exempel laga havregryns- eller rågflingegröt.

Middag/kvällsmat

En bra middag/kvällsmat kan innehålla:

- Potatis, ris eller pasta.
- Kött, fisk, fågel eller vegetariskt alternativ.
- Grönsaker – färska eller kokta.
- Bröd med matfett.
- Måltidsdryck, anpassas efter behov. Till exempel vatten, mjölk eller lingondricka.

Eventuellt en efterrätt eller en frukt.

Tips!

Alternera mellan färska och frysta grönsaker. Genom att ha grönsaker i frysen, har du det alltid hemma och kan ta fram den mängd som du tror kommer gå åt.

Regelbundna måltider

De flesta mår bra genom att äta regelbundet och väl fördelat över dagen. Gärna tre huvudmål dvs. frukost, middag, kvällsmat samt två till tre mellanmål.

På så sätt ökar man möjligheten att täcka sitt energi och näringsbehov samtidigt som det bidrar till ett jämnare blodsocker.

Tallriksmodellen

För att komponera en bra middag/kvällsmat kan man ta hjälp av tallriksmodellen. Modellen visar proportionerna mellan de olika komponenterna i måltiden.

Fyll den första delen med potatis, ris, bulgur, matkorn eller pasta.

Fyll den andra delen med rotfrukter, grönsaker, frukt.

Den sista och minsta delen fylls med kött, fisk, ägg eller baljväxter.



Bilden visar tallriksmodellen för dig som har god aptit.

Tänk på att tallriksmodellen inte säger något om hur mycket man ska äta – mängden mat man behöver är individuell.

Bild: Livsmedelsverket

Matiga mackor

Ett alternativ till ett lagat mål mat kan vara en matig smörgås. En smörgåsmåltid kan göras komplett genom att man tänker på vad man har på smörgåsen och vad man serverar till.

Nedan följer några exempel på pålägg till bröd med margarin:

- Kalvsylta med rödbetssallad
- Kallt kött (t ex saltrulle, skinka, kalkon) med potatissallad
- Kokt, skivat ägg och inlagd sill eller rökt makrill
- Köttbullar med rödbetssallad

Smörgåsen bör kompletteras med dryck och frukt eller grönsak.



Att tänka på som årsrik

Ät varierat, måltiden får gärna innehålla olika sorters livsmedel.

Genom att få i sig den näring och energi som kroppen behöver ökar förutsättningarna för att man ska kunna bibehålla sin ork, sin förmåga och sin livskvalitet.

När man är över 65 år behöver man i regel mer protein än när man är yngre. Goda källor till protein är: kött, fisk, fågel, ägg, mejeriprodukter, ärtor och bönor. Protein behövs bland annat för att bibehålla muskelmassa och för immunförsvaret.

Är man över 75 år har man ett ökat behov av D-vitamin bland annat pga. att huden inte kan tillverkas vitaminet i samma utsträckning som när vi är yngre. Vitamin D behövs för att skelettet inte ska mjukas upp och för att kroppen ska kunna tillgoda-göra sig det kalcium som finns i maten. D-vitamin finns i fet fisk så som lax, strömming, makrill och sill, berikad mjölk/fil och matfetter samt ägg.

Vatten

Förmågan att känna törst minskar med åldern vilket kan leda till att man dricker för lite och därför blir ut-torkad. Därför är det viktigt att dricka tillräckligt. Tänk på att du även får i dig vätska via maten till exempel frukt och grönt samt soppor.

Ha gärna med dig en flaska vatten när du är ute och förbered en kanna vatten och ställ in i kylan. Smaksätt gärna med citron, lime, apelsin, bär eller gurka.

Ett dukat bord

- Tänk på att miljön har stor betydelse för aptiten. En vacker dukning med duk, servetter och kanske en blomma kan förgylla måltidsmiljön.
- Duka gärna med kontrastfärger för att framhäva maten, till exempel ljus mat (potatis, kokt torsk, sås och grönsaker) på en mörk tallrik.
- Kom ihåg att använda tillbehör till maten så som lingon, gelé och gurka, då det kan bidra med "det lilla extra" i form av smakförhöjande och färggivande.
- Ha gärna extra kryddor till hands och dekorera med till exempel en citronskiva, dill eller persilja.
- Uppmärksamma gärna högtider genom att duka lite finare än till vardags, till exempel genom att plocka fram "finporslinet".
- Det är inte alltid roligt att äta ensam, kanske kan man då lyssna på musik som man tycker om, bjuda hem någon eller träffa en vän digitalt.



Tips på hemsidor

På Livsmedelsverket kan du söka efter nyckelhålsmärkta recept.

www.slv.se

På Matfröjd kan du också hitta recept. Matfröjd finns som både app och webbsida.

www.app-matfrojd.nu