




---

---

---

---

---

---

---

---

### Måltidets mange funksjoner

- Måltider er viktige både til hverdags og fest
- Mat er mer enn næringsstoffer
- Variasjon er viktig og riktig

«Måltidet er en øvelse i å vise omsorg for hverandre»

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

### Måltidsrytmen - viktigere enn du tror

- Bedre konsentrasjonsevne
- Mindre sultfølelse
- Økt forbrenning
- Mer overskudd og bedre humør
- Mindre lagring av fettvev
- Stabilt blodsukker

«Matvaner etableres tidlig, og tas med inn i voksenlivet. Sørg for at det blir gode vaner!»

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Måltider gjennom dagen

- Frokost 20–25 %
- Lunsj 25–35 %
- Middag 25–35 %
- Mellom- og kveldsmåltider 5–30 %



Kilde: Nordic Nutrition Recommendations (NNR), 2004

**Måltidet**  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Frokost

- Dagens viktigste måltid
- Breakfast – å bryte fasten
- Spis i løpet av en time

«Prøv å la frokosten bli et rolig og hyggelig måltid»



**Måltidet**  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips til en god frokost

- Grovt brød
- Myk margarin
- Halvfete eller magre oster
- Magert kjøttpålegg
- Egg
- Fiskepålegg
- Frukt og grønnsaker
- Kornblandinger eller havregrøt
- Skummet, ekstra lett eller lettmelk eller juice



**Måltidet**  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lunsj

- Grove kornprodukter
- Frukt og grønnsaker
- Noe proteinrikt
  - Ett egg
  - To skiver halvfet ost
  - Fiskepålegg til en skive
  - En skive magert kjøttpålegg
- Velg sunt i kantinen!

Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matpakke - en smart norsk tradisjon

- Grove brødsiver med pålegg
- Melk
- Frukt og grønt
  
- Varier med salat, omelett, pastasalat, middagsrester, wraps eller kornblanding i en boks



Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Middag

- Tradisjonelt vårt eneste varme måltid
- Gir rom for store variasjoner i kostholdet
- Pass på tallerkenstørrelsen
- Les ingrediensliste og næringsinnhold på matvarene du velger



Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Forsyn deg smart

- 1/3 grønnsaker
  - gir vitaminer, mineraler, fiber og antioksidanter
- 1/3 magert kjøtt, fisk eller egg
  - gir protein
- 1/3 poteter, ris, pasta eller grovt brød
  - gir karbohydrater og fiber
- Litt saus med lite fett



Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## En smart tallerken



Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mellommåltider - som metter litt

- Slangeagurk og cherrytomater med kesamdip
- «Rett-i-koppen-suppe» med grovt rundstykke
- Lettyoghurt med frukt
- Knekebrød og knaskerøtter
- Banan



Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mellommåltider - som metter litt lenger

- Brød med pålegg
- Grove pizzasnurrer
- Pitapizza
- Porsjonsomelett
- Havregrøt
- Smoothie
- Müsli med nøtter, rosiner og lettmelk



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Råd for et sunnere kosthold fra Helsedirektoratet



- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Råd for et sunnere kosthold fra Helsedirektoratet



- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
- Velg vann som tørstedrikk

Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Brød og korn

- Den viktigste kilden til karbohydrater og fiber
- Inneholder proteiner, B-vitaminer, jern, magnesium, sink og kobber
- Ofte lavt fettinnhold
- Velg brød med mer enn 50 % sammalt mel



50-75 %



75-100 %



[www.brodogkom.no](http://www.brodogkom.no)

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Melk og meieriprodukter

- Bidrar med mesteparten av kalsium i norsk kosthold
- Ett glass melk gir blant annet proteiner, vitamin B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, fosfor, jod og kalsium
- Tre porsjoner med meieriprodukter hver dag sikrer kalsiuminntaket
- Velg magre varianter til hverdags



[www.melk.no](http://www.melk.no)

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Frukt og grønt

- Største kilde til vitamin C i kosten
- Bidrar med mye fiber
- Helsedirektoratet anbefaler 5 om dagen
- En porsjon tilsvarer 100 gram, eller en håndfull
- Når tilgjengelig og oppkuttet, spiser vi dobbelt så mye



[www.frukt.no](http://www.frukt.no)

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Egg

- Egg inneholder proteiner i tillegg til flere andre vitaminer og mineraler
- Egg er kilde til vitamin E og D i det norske kostholdet
- Egg har mange egenskaper vi kan nyttiggjøre oss av i matlaging, som for eksempel:
  - Hevemiddel i bakverk
  - Bindemiddel i for eksempel pannekakerøre
  - Eggeplomme til å tykne sauser eller lage emulsjoner (for eksempel i majones)



[www.matprat.no](http://www.matprat.no)

**Måltidet**  
— en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kjøtt

- Magert kjøtt er rikt på protein
- Jo rødere kjøtt, desto mer jern
- Magert kjøtt gir flere næringsstoffer, som proteiner, B-vitaminer og kalium, og lite fett
- Det er stor variasjon i fettinnhold i kjøttprodukter. Sjekk derfor næringsinnholdet på det du spiser ofte



[www.matprat.no](http://www.matprat.no)

**Måltidet**  
— en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sjømat

- Omfatter fisk, skjell og krepsdyr
- Gir en rekke næringsstoffer, blant annet vitamin D, B-vitaminer, jod og selen
- Protein av god kvalitet
- Verdifullt fett
  - essensielle omega-3 fettsyrer
  - fettløselige vitaminer



[www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)

**Måltidet**  
— en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva påvirker våre matvarevalg?

- Tid og økonomi
- Kunnskap, eller mangel på kunnskap
- Alder, kjønn og utdanning
- Livsstil og vaner
- Dagsform og gjøremål
- Sykdom og helse
- Familiesituasjon og forventninger
- Tilgjengelighet og utvalg i butikken
- Status og bosted
- Matens utseende, smak og lukt
- Kultur og tradisjon
- Livssyn og etikk
- Reklame og media
- Kvalitet og matvaresikkerhet



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Velg sunt med Nøkkelhullet

- Felles nordisk merkeordning
- Setter grenser for innhold av fett, sukker, salt og/eller fiber
- Nøkkelhullet viser de sunneste valgene i en gitt matvaregruppe
- Frivillig for matprodusentene å bruke
- Kan bare brukes på matvarer som er viktige i et sunt kosthold



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## De beste næringsstoffene får du fra maten

- De fleste i Norge får dekket behovet for næringsstoffer gjennom maten
- I Norkost 3 oppga 47 % av mennene og 58 % av kvinnene at de brukte kosttilskudd
- I utgangspunktet anbefales et sunt og variert kosthold uten kosttilskudd
- De som ikke får nok vitamin D og omega-3 fettsyrer fra matvarer kan vurdere å ta tilskudd av tran



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---



## Energigivende næringsstoffer



Næringsstoffer	Funksjoner	Eksempler på kilder
Karbohydrater	Den største energikilden i norsk kosthold. Gir 4 kcal/gram	En porsjon brød og komprodukter, poteter, ris, pasta, frukt, grønnsaker eller søte bakervarer
Kostfiber	Voksne bør spise 25-35 gram fiber om dagen	En porsjon grønnsaker, grovt brød eller grove komprodukter
Protein	Gir energi (4 kcal/gram). Bidrar til normal muskeltvekst og vedlikehold av skjelettet	En porsjon kjøtt, fisk, melk, ost eller egg
Fett	Gir energi (9 kcal/gram). Det finnes flere typer fett, for eksempel enumettet, flerumettet, mettet fett og transfett	Fete matvarer, for eksempel en porsjon fet fisk eller en håndfull nøtter

Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vitaminer



Næringsstoffer	Funksjoner	Eksempler på kilder
Vitamin A	Bidrar til normal jernomsetning, slimhinner, hud, synet, immunforsvar og celledifferensiering	En porsjon gulretter, lever, egg, tran eller leverpostei
Vitamin B-gruppen	Bidrar til normal omsetning av karbohydrater, fett og proteiner	Varierer for de ulike B-vitaminene, for eksempel en porsjon kjøtt, fisk, melk, ost, spinat, grønnkål, grovt brød eller ett egg
Folat	Nødvendig for aminosyreproduksjon, blodceller, immunforsvar og celledeling. Reduserer risiko for nevralforsdefekter hos foster	En porsjon lever, spinat, bønner, grønnkål eller ett egg
Vitamin C	Bidrar til normal funksjon av skjelett, hud, tenner, energiproduksjon, nervesystem, immunforsvar og funksjonen til ulike celler og vev. Virker sammen med vitamin E og kan øke opptaket av jern	En del frukt og grønnsaker, for eksempel en porsjon sitrusfrukter, fersken, mango, poteter, brokkoli eller solbær
Vitamin D	Bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon og funksjon av immunforsvaret. Nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn. Hjelper til med kalsiumopptak	En porsjon fet fisk, tran eller fiskelever. Sollys er også en god kilde

Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vitaminer og mineraler

Næringsstoffer	Funksjoner	Gode kilder
Vitamin E	Bidrar til å beskytte celler og vev	En porsjon avokado, fersken, mango, bringebær, aprikos, fet fisk, hvit fisk, mandler, olje eller ett egg
Kalsium	Bidrar til å opprettholde normale funksjon av skjelett, tenner, muskler og nervesystem	En porsjon melk, ost, yoghurt, spinat, mandler eller sesamfrø med skall
Jern	Nødvendig for normal kognitiv funksjon, normal dannelse av røde blodlegemer, oksygentransport og normal funksjon av immunforsvaret	En porsjon grovt brød, grov kornblanding, havregryn, lever, rødt kjøtt, bønner eller spinat



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vekt og helse: Livvidde

- Stor livvidde gir økt risiko for ulike livsstilssykdommer
- Bedre måleparameter for en sunn kropp enn BMI

Livvidde	Økt risiko	Tiltak
Kvinner	80 cm	88 cm
Menn	94 cm	102 cm



Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vekt og helse: Kroppsfasong



- Påvirker sykdomsrisiko
- Pæreform er den «snilleste» formen for overvekt
- Epleform gir høyere risiko for høyt kolesterol og blodtrykk, hjerte- og karsykdom og diabetes type 2

«Det aller beste er å unngå overvekt med sunne mat- og mosjonsvaner!»

Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sammenheng mellom kosthold, aktivitet og livsstilssykdommer

- Sunt og variert kosthold og fysisk aktivitet reduserer risikoen for blant annet:
  - hjerte- og karsykdom
  - type 2-diabetes
  - høyt blodtrykk
  - flere former for kreft
  - benskjørhet
  - tannrøte
  - overvekt og fedme

Måltidet  
en verdi å ta vare på

---

---

---

---

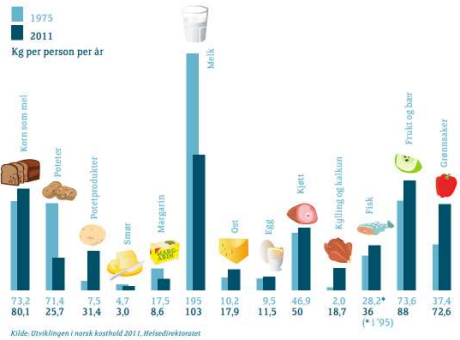
---

---

---

---

## Utviklingen i norsk kosthold



Kilde: Utviklingen i norsk kosthold 2011, Helsedirektoratet

Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

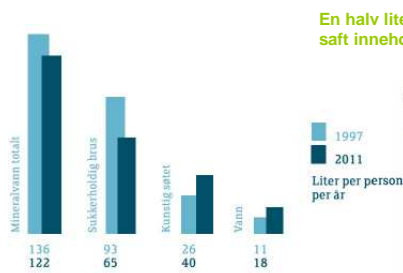
---

---

---

---

## Utviklingen i brusforbruket



En halv liter sukkerholdig brus/  
saft inneholder 25 sukkerbiter!

1997  
2011  
Liter per person  
per år



Kilde: Utviklingen i norsk kosthold 2011, Helsedirektoratet

Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Visste du at... - om helsetrender

- Helsetrenden har truffet ungdommen, og hele 55 % av de unge er interessert i helsestrik kosthold
- 78 % av befolkningen er opptatt av å begrense sitt sukkerforbruk
- Flere er nå like opptatt av ernæringsfaktoren som at maten skal være velsmakende



Kilde: Spisefakta 2012, Ipsos MMI

Måltidet  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Visste du at... - om måltider

- 9 av 10 frokoster spises hjemme
- Matpakken holder posisjonen som den viktigste lunsjmenyen og halvparten spiser nistemat på jobb/skole
- Blant ungdom spiser 6 av 10 matpakke til lunsj tre dager i uken eller oftere
- Hverdagsmiddagen inntas senere på kvelden og andelen som spiser før klokken 17 er redusert fra 71 % i 1997 til 57 % i 2011
- 64 % oppgir at de spiser varm middag hjemme daglig



**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

Kilde: Synovate Spisefakta 2012

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vel bekomme!



**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---

## En brosjyre i samarbeid mellom



www.brodogkorn.no

Opplýsningskontoret for  
Meieriprodukter [melk.no](http://melk.no)



Opplýsningskontoret  
for frukt og grønt  
[frukt.no](http://frukt.no)

**Godfisk!**  
www.godfisk.no  
Helse og næringsmiddel



Opplýsningskontoret  
for egg og kjøtt  
[www.matprat.no](http://www.matprat.no)

**Måltidet**  
- en verdi å ta vare på

---

---

---

---

---

---

---

---