



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

Engin ein fæðutegund er nóg

- Hversu holl sem fæðutegundin er talin þá er engin fæðutegund sem inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum.
- Til þess að við fáum öll þau næringarefni, sem líkaminn þarf á að halda, er gott ráð að borða sitt lítið af hverju enda veita mismunandi fæðutegundir mismikið ýmsum hollefnum.



Samsetning og magn

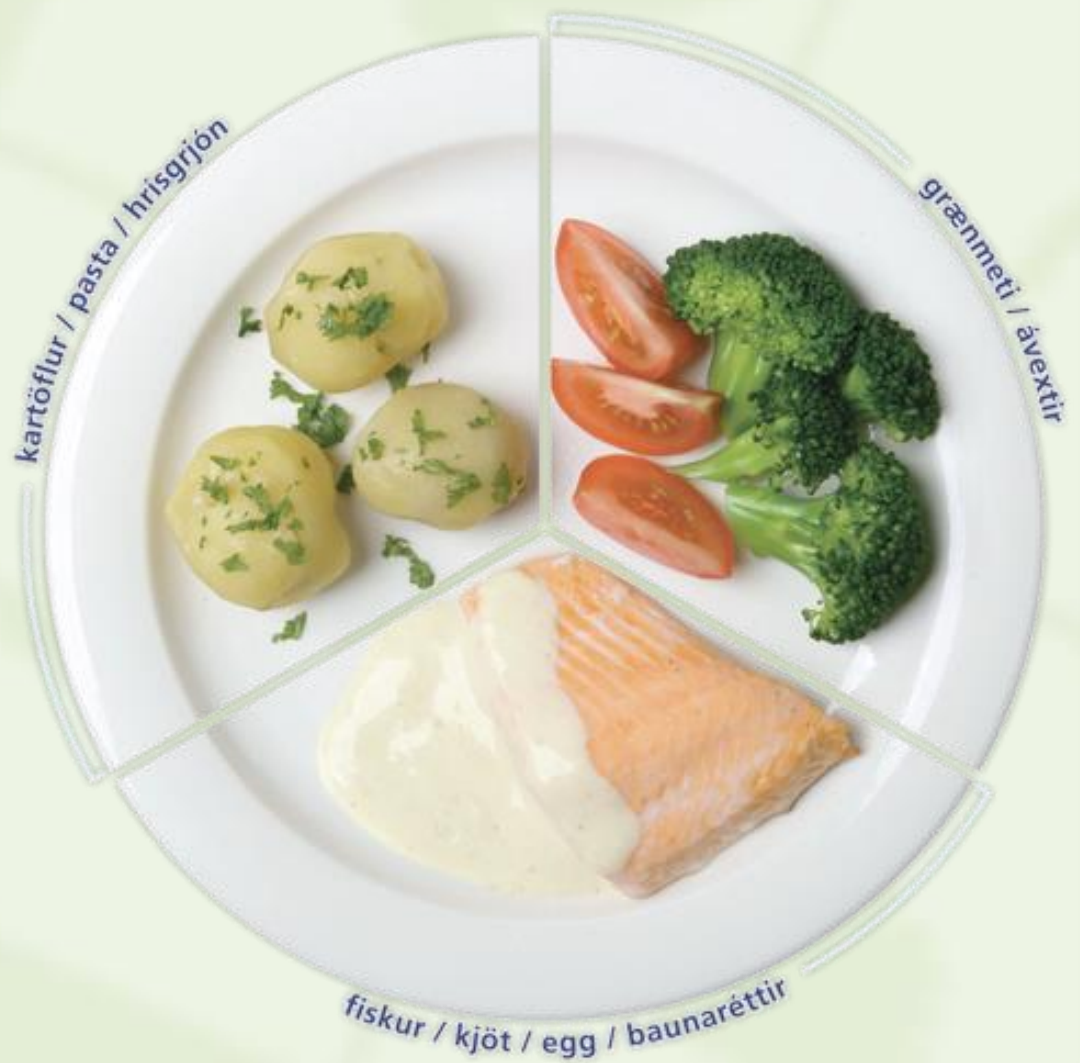
- Flest matvæli eiga heima í hollu mataræði, svo framarlega sem hugað er að samsetningu og magni.
- Þar sem sölueningar matvæla hafa stækkað mikið síðustu 20 árin, og eru oft mjög stórar, er ekki hægt að skilgreina eitt stykki sem einn skammt.
 - Einfalt dæmi um þetta eru brauðsneiðar. Núna eru tvær brauðsneiðar álíka þungar og þrjár voru í kringum árið 1990.

Veljum fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum

- Grænmeti
- Ávexti
- Gróft kornmeti
- Belgjurtir
- Fituminni mjólkurvörur
- Fisk og þorskalýsi
- Magurt kjöt

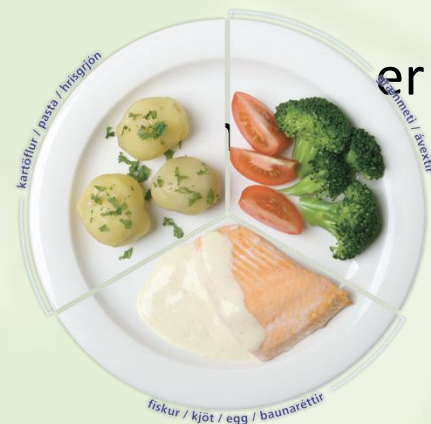


Diskurinn



Diskurinn einfaldar málið

- Tryggir fjölbreytni í fæðuvali hverrar máltíðar.
- 1/3 ætti að vera grænmeti eða ávextir. Meiri fjölbreytni fæst með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti.
- 1/3 ætti að vera kolvetnarrík matvæli.
 - T.d. kartöflur, hrísgrjón, pasta. Þegar kornvörur eru á boðstólnum velja þá sem oftast heilkornategundir t.d. hýðishrísgrjón og heilhveitipasta.
- 1/3 ætti að vera próteinrík matvæli.
 - T.d. kjöt, fiskur, egg, baunaréttir. Þegar kjöt á boðstólnum að velja þá sem oftast kjöt.



Diskurinn

- Diskurinn segir til um samsetningu máltíðar en ekki skammtastærðir.
- Skammtastærðir stjórnast af matarlyst og orkuþörf.
- Mikilvægt er að huga að skammtastærðum og stilla þeim í hóf.



Fæðuhringurinn



Fæðuhringurinn

- Undirstaða holls mataræðis er að borða fjölbreyttan mat úr öllum fæðuflokkunum.
- Sýnir fæðuflokkana sex:
 - Kornvörur
 - Grænmeti
 - Ávexti og ber
 - Mjólk og mjólkurvörur
 - Fisk, kjöt, egg, baunir, hnetur
 - Feitmeti
- Mismikið er í sneiðum hringsins til að leggja áherslu á að vægi hvers flokks í hollu mataræði er mismikið.



Fæðuhringurinn

- Mikilvægt er að borða margs konar mat úr hverjum flokki.
- Fjölbreytt fæðuval felst einnig í fjölbreyttri framreiðslu og matreiðslu matvæla.
- Í fæðuhringnum eru engin sætindi, kökur, kex, ís, sykraðir gos- eða svaladrykkir enda eru þessar vörur ekki nauðsynlegar til vaxtar og viðhalds líkamans.
- Vatn er í miðju hringsins til að minna á að vatn er besti svaladrykkurinn.



Vissuð þið?

- Að um 65% líkamans er vatn enda hefur það mikilvægu hlutverki að gegna?
- Að vatn er besti svaladrykkurinn?



www.matarvefurinn.is

- Hægt er að:
 - meta orkupörf sína út frá aldri, kyni, hreyfingu o.fl.
 - fá upplýsingar um samsetningu einstakra máltíða og heildarneyslu dagsins.
 - skoða næringargildi uppskrifta.
 - bera saman neyslu næringarefna og ráðlagðra dagsskammta (RDS).
- Einnig er gagnlegt að skoða síðuna www.hvaderimatnum.is



Velkomin á matarvefinn

- www.matarvefurinn.is
- Skráðu þig inná matarvefinn með því að búa til aðgangsorð og lykilorð sem þú manst.
- Byrjaðu á því að reikna orkuþörf þína.



Heimaverkefni

- Skráðu hjá þér allt sem þú borðar í þrjá daga (tvo virka daga og einn dag um helgi).

