

Balans på tallriken

Sandra Mellberg, Hushållsrådgivare, sakkunnig inom näringslära



Martha
FÖRBUNDET

**Kan maten
bidra till ökat
välmående?**

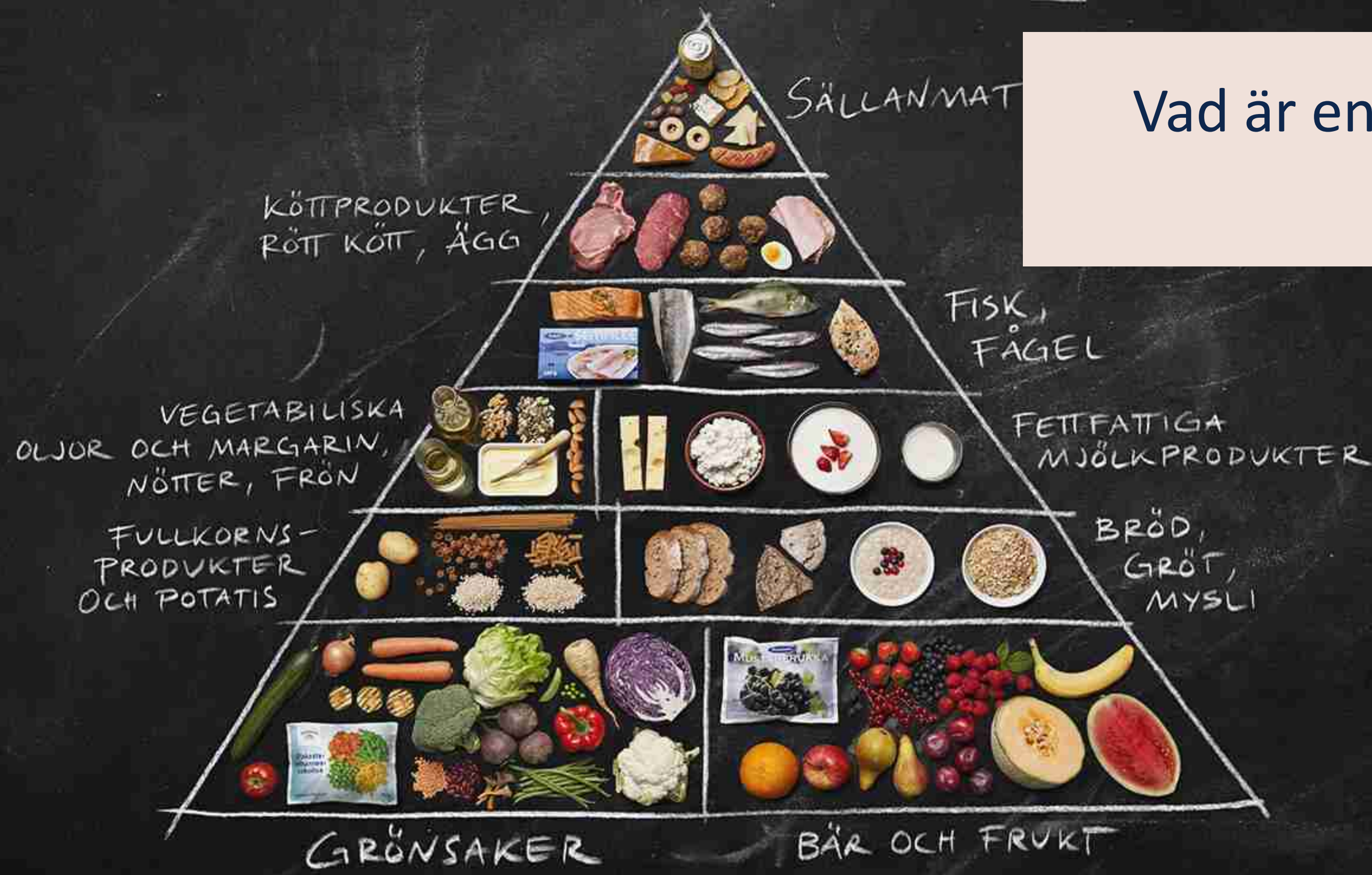
**Hur ska jag äta
för att må bra?**

**Hur ska jag få
i mig
tillräckligt
med näring?**

**Hur många av
er tycker det
är roligt att
laga mat?**

MAT GER HÄLSA!


INGREDIENSER FÖR EN BRA KOST



Vad är en balanserad kost?



Matlust och näringsintag spelar en stor roll i att upprätthålla god hälsa och livskvalitet



Men hur ska jag äta för att må bra?

- **Variation = balans**



**2. Fördela intagen jämnt
över dagen**





ÄR APTITEN INTE SOM DEN BRUKAR?

Flera små mål istället för några stora

**Apritretare för att sätta igång
salivutsöndringen**

Umami stimulerar aptiten

- **Umami finns i svamp, örter, lagrad ost, soja, tomat, saltgurka, kött, fisk, sparris mm.**

**GODA ENKLA
NÄRINGSRIKA
MELLANMÅL**



3. Tallriksmodell



4. Tanka vitaminer och mineraler





Havets smaker

Flak, strandväxter & alger

2023
Martha

Läroplanen för grundskolan, matematik, 2023

5. Fett för ökat välmående

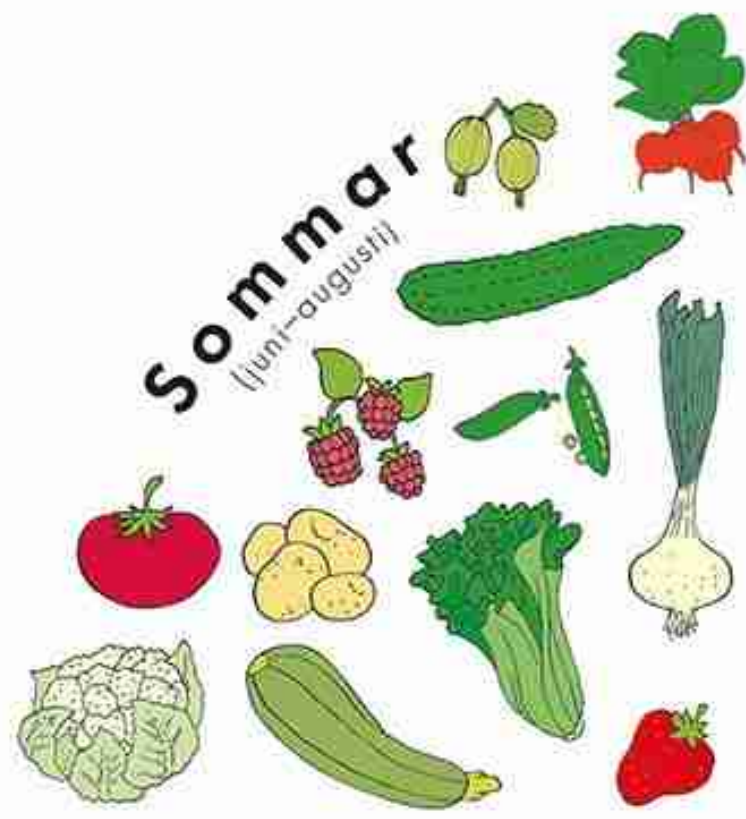


6. Håll koll på vätskeintaget





**7. Gör matlagningen
roligare genom att följa
säsongskalendern**



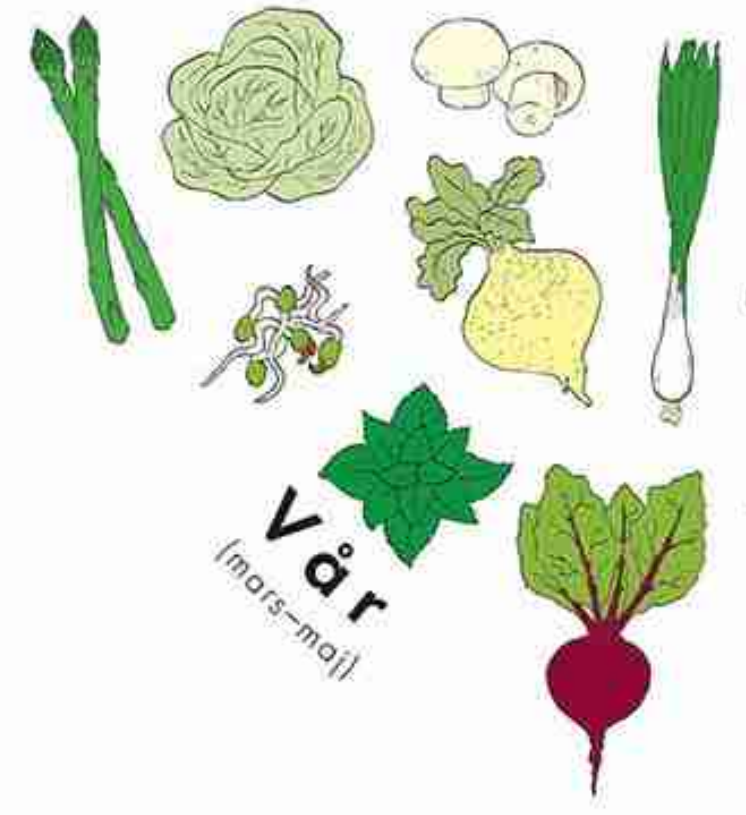
Sommar
(juni-augusti)

- Gurka
- Tomat
- Sallat
- Spenat
- Sparis
- Ört
- Färsk lök
- Ärt
- Nyponolis
- Rabarber
- Rädisor
- Blomkål
- Broccoli
- Zucchini
- Paprika
- Bönor
- Bryböner
- Jordgubbar
- Krusbär
- Höllon
- Blåbär
- Vinbär
- Purjolök
- Tidig kål
- Spetskål
- Kinakål
- Rödbeta
- Rova
- Kålrot
- Morot
- Skogsvamp



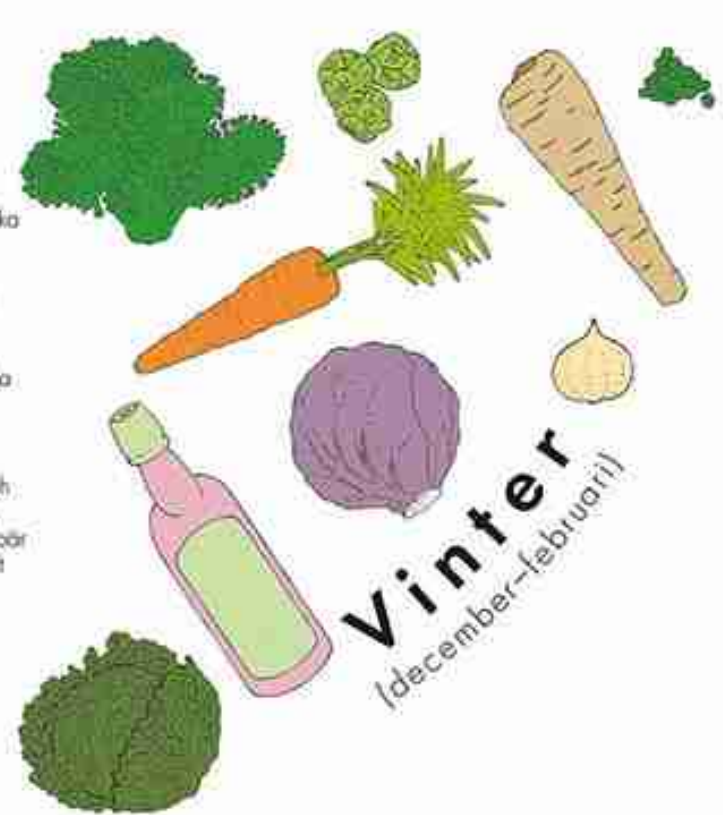
Höst
(september-november)

- Svamp
- Kålrot
- Rättika
- Äpple
- Blåbär
- Lingon
- Tranbär
- Rönnbär
- Vinbär
- Havtorn
- Pumpa
- Bryböner
- Bönor
- Purjolök
- Rödkål
- Vikål
- Grönkål
- Kinakål
- Romanesco
- Brysselkål
- Palmkål/Svanikål
- Kinakål
- Rödbeta
- Falkbete
- Gulbete
- Kålrot
- Morot
- Falstermacka
- Rotselleri
- Jordärskocka
- Skogsvamp



Vår
(mars-maj)

- Ört
- Gröddar
- Nässla
- Vårlok
- Spenat
- Torkade och frysta örter
- Tidig kål
- Sparis
- Rabarber
- Djupfrysta bär
- Rödkål
- Vikål
- Rödbeta
- Kålrot
- Morot
- Falstermacka
- Rotselleri
- Rova
- Äpple
- Torkade och frysta örter
- Djupfrysta bär
- Osötad salt av bär



Vinter
(december-februari)

- Rödkål
- Vikål
- Grönkål
- Brysselkål
- Savkål
- Kinakål
- Pumpa
- Jordärskocka
- Rödbeta
- Gulbete
- Falkbete
- Kålrot
- Morot
- Falstermacka
- Rotselleri
- Rova
- Äpple
- Torkade och frysta örter
- Djupfrysta bär
- Osötad salt av bär

Hela året

- Potatis
- Gul lök
- Vitlök
- Rödlök
- Schalottenlök



Utnyttja naturens skaffereri

BÄR, SVAMP, FISK

A wooden cutting board is filled with various cuts of leeks and green onions. The leeks are sliced into thin, semi-circular rings, showing their characteristic layered structure. The green onions are cut into thin, diagonal slices, revealing their hollow centers. The board is set against a light-colored, textured background.

**Hur kan jag förenkla
matlagningen?**

**När du lagar själv,
förbered och laga stora
satser**

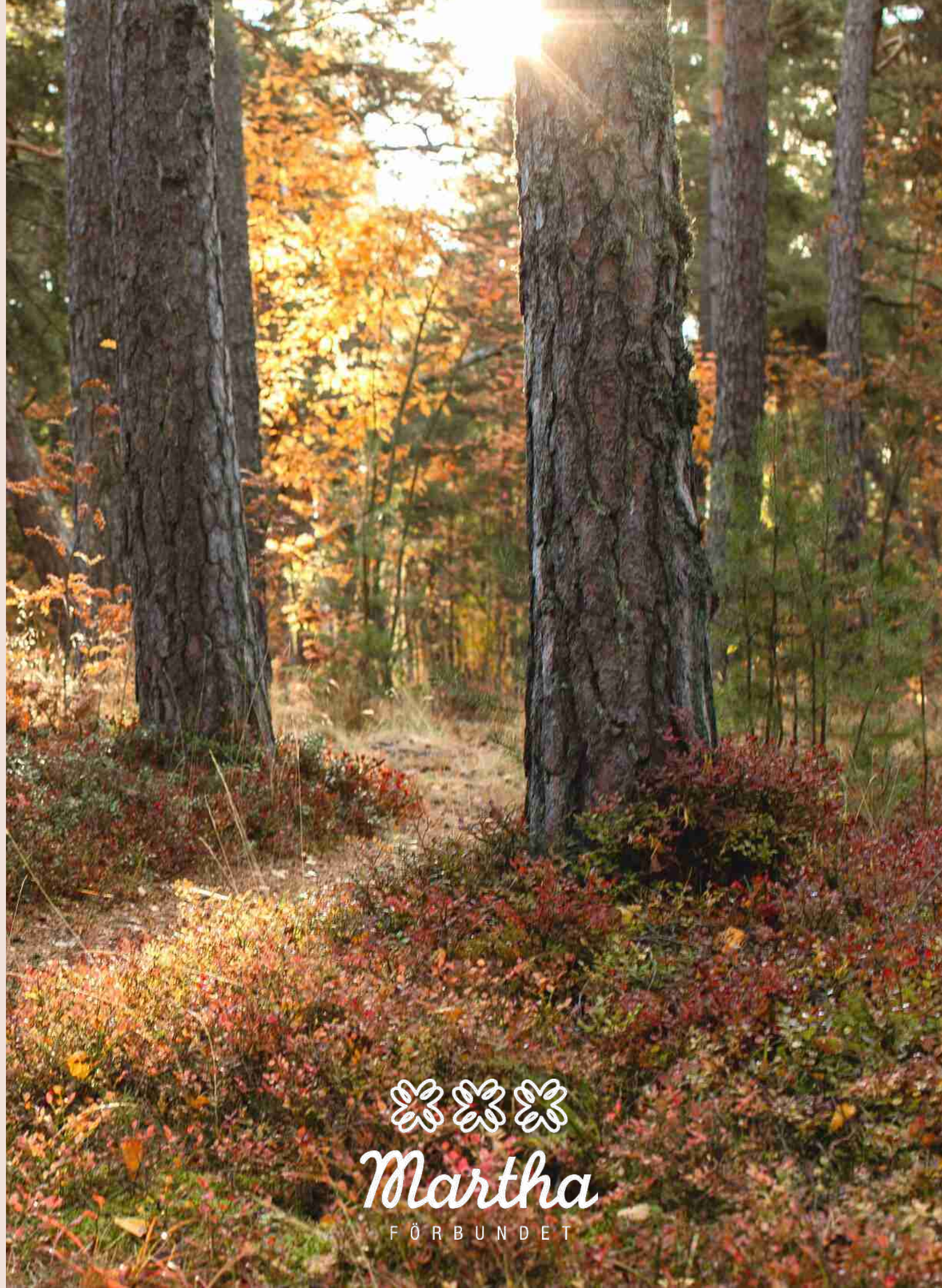


Använd mikron!



**Slutligen: Glöm inte att
sätta guldkant på
vardagen**





Sandra Mellberg

+358 50 517 2958

sandra.mellberg@martha.fi

Martha.fi – tips, evenemang och artiklar

Sociala Medier @marthaforbundet

Bli Martha

<https://www.martha.fi/om-oss/bli-medlem>