

Information

## 4. NYA NATIONELLA KOSTRÅD



# Nationella kostråd - Näringslära



vaggeryd.se

# På vetenskaplig grund

Livsmedelsverket grundar råd om nutrition och matvanor i den senaste forskningen, i samlade vetenskapliga studier och beprövad erfarenhet.



# Sammanfattning NNR

Kostmönster som är rika på grönsaker, frukt och bär, baljväxter, nötter och frön, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och matfetter samt magra mjölkprodukter är kopplade till lägre risk för matrelaterade sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och obesitas.



# Sammanfattning NNR

Kostmönster som kännetecknas av hög konsumtion av rött kött och charkprodukter samt näringsfattiga livsmedel med mycket tillsatt socker, salt och fett är kopplade till ökad risk för matrelaterade sjukdomar.

I ett hälsosamt kostmönster ingår även att äta varierat. Det ökar möjligheten för ett tillräckligt näringsintag och minskar risken för ett för högt intag av skadliga ämnen.



# NNR 2023

Slutsatsen är att det som är bra att äta för hälsan i de flesta fall också är bra för miljön och klimatet. NNR rekommenderar en övervägande växtbaserad kost, men där det också finns plats för kött, fisk och mejeriprodukter.

- [Näringsrekommendationer \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se/naringsrekommendationer)



# "Nya" kostråd utifrån NNR 2023

Släpptes våren 2025

- ✓ Nytt råd om baljväxter - äta ofta gärna varje dag
- ✓ Grönsaker, frukt och bär – i praktiken en ökning
- ✓ Mejeri- och vegetariska ersättningsprodukter – tydligare råd om daglig konsumtion, gärna fermenterade
- ✓ Rött kött och charkprodukter - sänkt mängdrekommendation

Grönsaker och frukt - råd

Fisk och skaldjur - råd

Fullkorn - råd

Kött och chark - råd

Matfetter - råd

Mejeriprodukter - råd

Socker - råd

Salt - råd

Alkohol - råd

Nötter och frön - råd

Energibalans - råd

Rörelse i vardagen - råd



# Hitta ditt sätt

Att äta **grönare**, **lagom mycket** och **röra på dig**



## MER

grova grönsaker  
baljväxter  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

-  fullkorn
-  Nyckelhålsmärkta  
matfetter och oljor
-  magra mejeriprodukter



## MINDRE

rött kött och  
chark  
salt  
socker  
alkohol





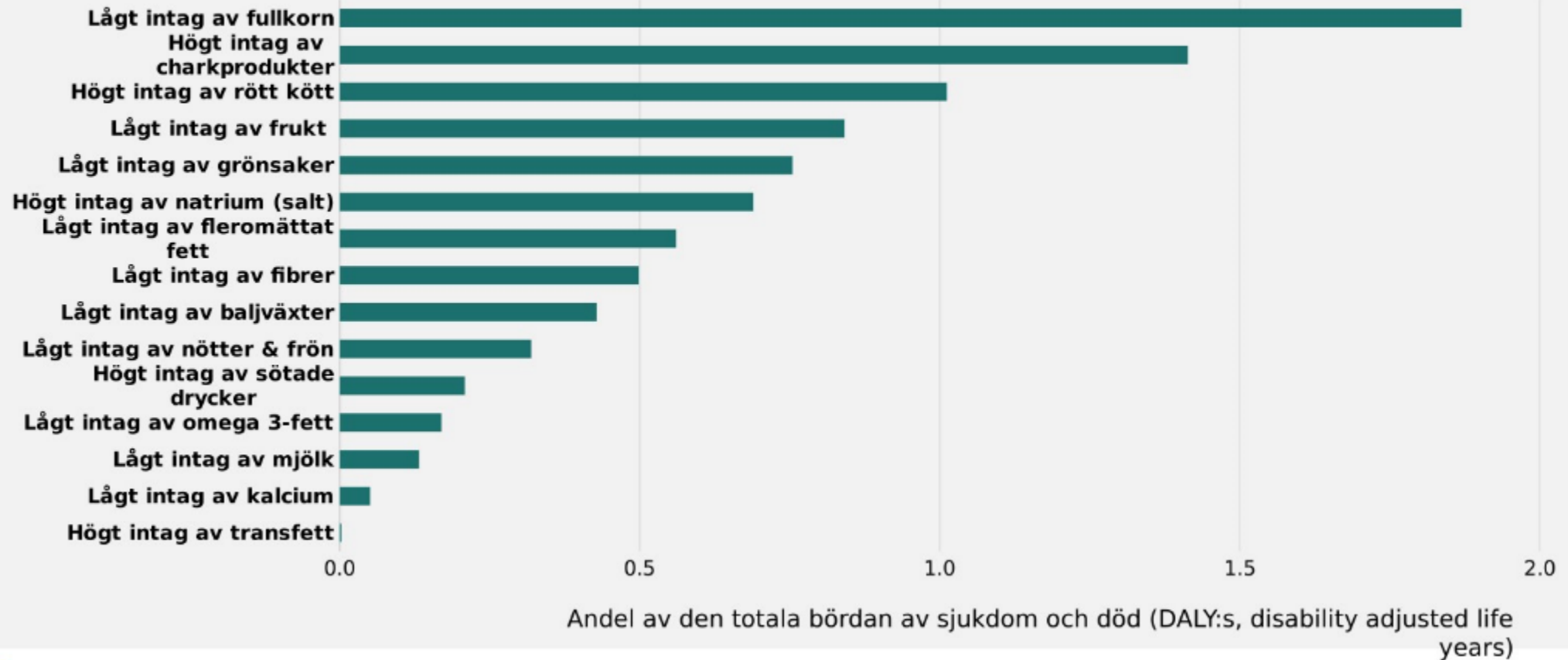
# Nyckelhålet

Mat med Nyckelhålet ger dig:

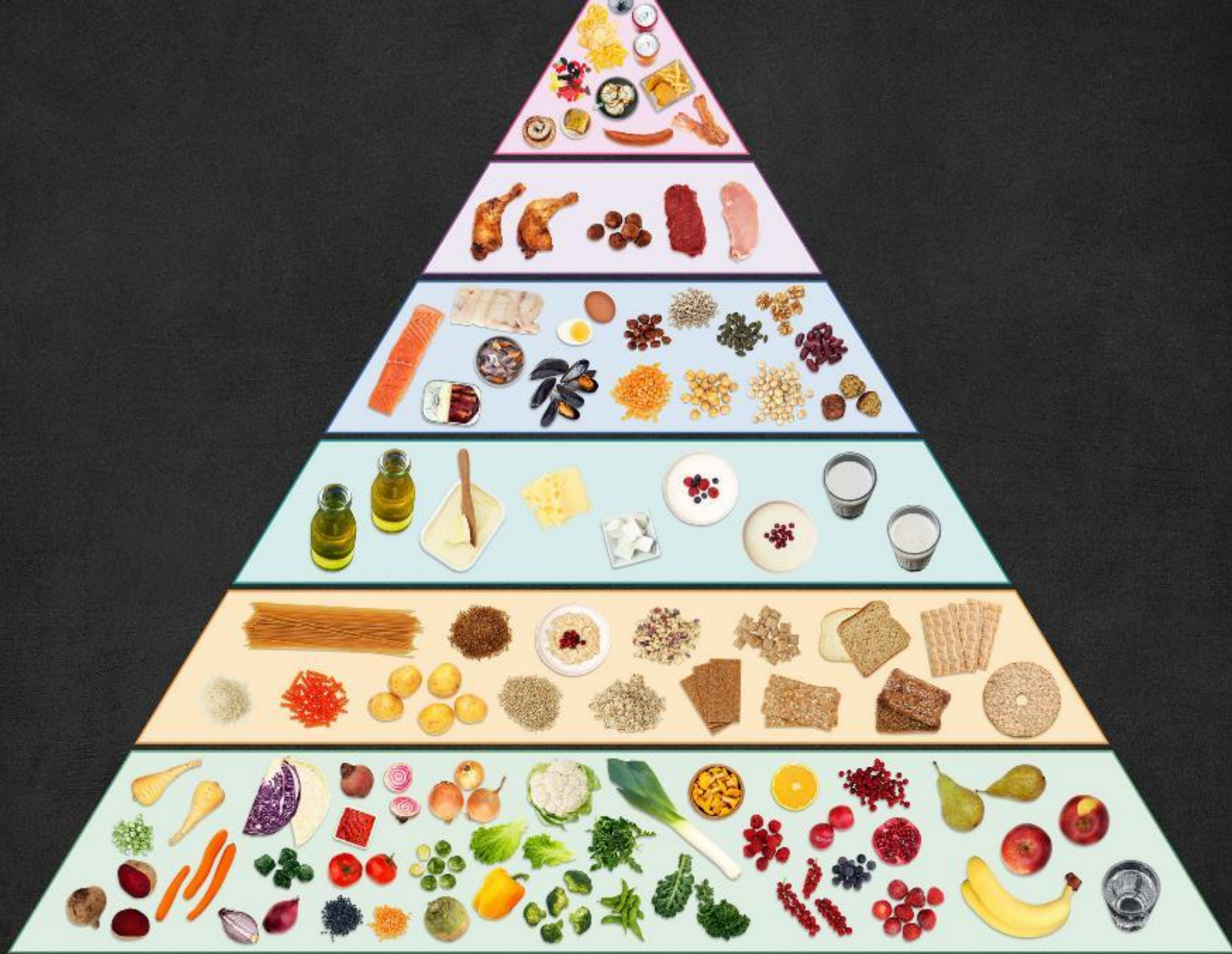
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fullkorn och fibrer
- Nyttigare fett



# Största riskfaktorerna i svenskarnas matvanor 2021







# Små förändringar kan göra stor skillnad!

**Lyft det som är bra!**



**Fokus på att lägga till hälsosamma vanor!**



# Nationella riktlinjer för måltider i skolan

-

## Under uppdatering





# Summering och exempel

- Innehåller förslag till mål och indikatorer för hur respektive område kan följas upp
- Mat- och måltidsutbildning. Olika aspekter av måltiden tas upp i undervisningen när det är möjligt och bidrar till att elever lär sig om, av och genom mat.
- Skolmåltiden schemaläggs så att alla elever har minst 25 minuter för att äta och umgås i lugn och ro, utöver tid för att ta mat och lämna disk.
- För elever med NPF kan en högljudd miljö med många intryck vara särskilt ansträngande och medföra att resten av skoldagen påverkas negativt. Den struktur, stöd och de anpassningar som görs i klassrummen behöver följa med till skolrestaurangen och måltidsmiljön.
- Fler måltider under skoldagen
- Beredskapsavsnitt
- Upphandlingsavsnitt



# Beslutsförslag

Förvaltning	Förvaltningen föreslår arbetsutskottet att lägga lämnad information till handlingarna.
AU	<b>Barn- och utbildningsnämndens arbetsutskott:</b> lägger lämnad information till handlingarna.
<b>BUN</b>	<b>Barn och utbildningsnämnden beslutar:</b> lägger lämnad information till handlingarna.

