



HÄLSA PÅ MATEN

**Säg hej till fullkorn!
De är fullproppade
med fibrer, vitaminer
och mineraler.**



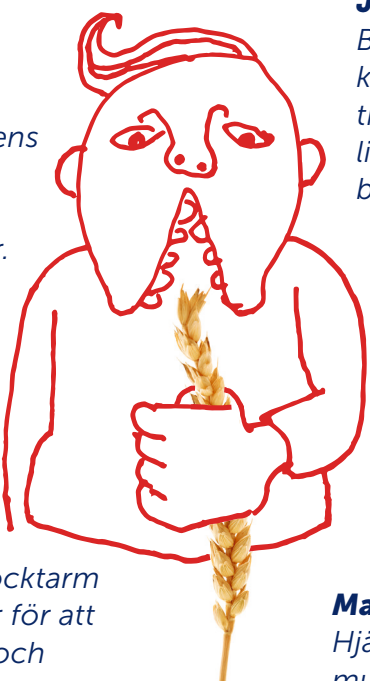


HÄLSA PÅ MATEN

Fullkorn innehåller:

E-vitamin

Skyddar kroppens vävnader och motverkar inflammationer.



Kalium

Behöver din tjocktarm och dina njurar för att fördela vätska och näring rätt.

Järn

Bidrar till att kroppen kan transportera livsviktigt syre i blodet.

Magnesium

Hjälper kroppens muskler och celler att återhämta sig.

HÄLSA PÅ MATEN

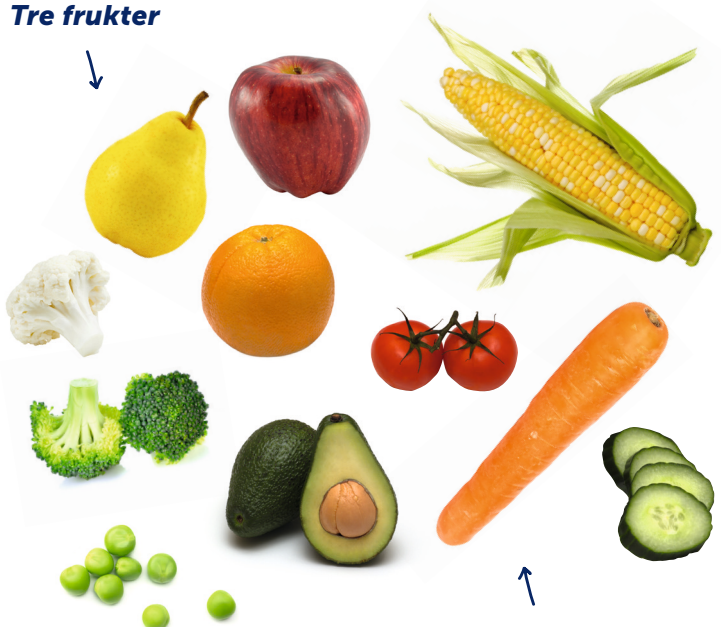
**Det är rekommenderat att
äta 500 gram frukt och
grönt per dag. Så ta
lite extra!**



HÄLSA PÅ MATEN

**Ät 500 gram frukt och
grönsaker varje dag:**

Tre frukter

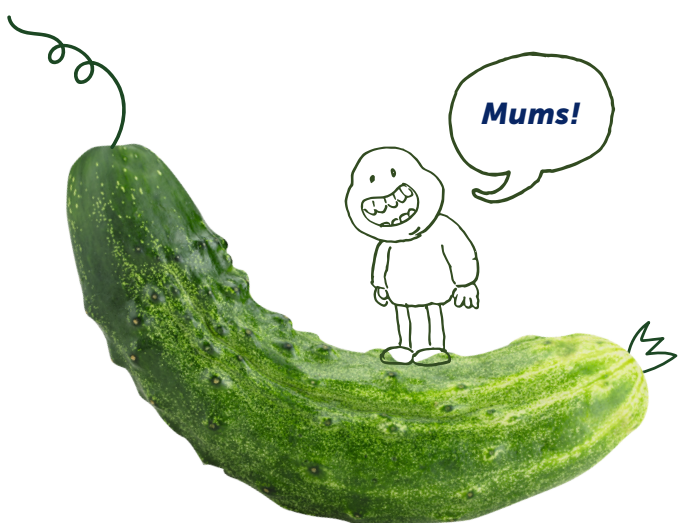


Två rejäla nävar grönsaker



HÄLSA PÅ MATEN

**Säg hej till smörgåsgurkan!
En **grön** nyttighetsbomb
som du bara måste prova.**



HÄLSA PÅ MATEN

Smörgåsgurkan, en nyttighetsbomb!



C-vitamin

Är bra för ditt
immunförsvar och
behövs för att kroppen
ska kunna ta upp järn.

A-vitamin

Ser till att dina ögon,
hud och slemhinnor
fungerar som de ska.

K-vitamin

Behövs för att ett sår
ska sluta blöda om du
skada dig.

Magnesium

Hjälper kroppens
muskler och celler
att återhämta sig.

Mitt
rödb
mini
och

Mitt
rödb
mini
och

Oj vad mycket



HÄLSA PÅ MATEN

**Säg hej till ketchup!
Visste du att ketchup
innehåller nyttiga
tomater?**



HÄLSA PÅ MATEN

**Ketchup innehåller tomater,
med en massa nyttigheter:**



Lykopen

Reglerar nivåerna av kolesterol och minskar mängden farliga fetter i blodet.

C-vitamin

Är bra för ditt immunförsvar och behövs för att kroppen ska kunna ta upp järn.

A-vitamin

Ser till att dina ögon, hud och slemhinnor fungerar som de ska.



HÄLSA PÅ MATEN

**Hej superbäret lingon!
Supernyttiga, rika på
vitaminer och mineraler.**



SUPERBÄRET!



HÄLSA PÅ MATEN

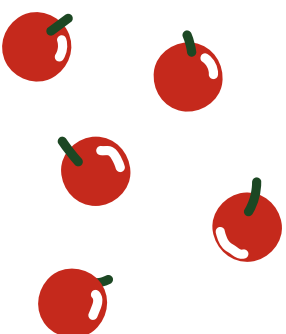
Lingon, ett superbär!

A-vitamin

Ser till att dina ögon,
slemhinnor och din hud
fungerar som de ska.

B1-vitamin

Bidrar till att muskel-
och nervfunktioner
fungerar.



Magnesium

Hjälper kroppens
muskler och celler
att återhämta sig.

Kalium

Behöver din tjocktarm
och dina njurar för att
fördela vätska och
näring rätt.

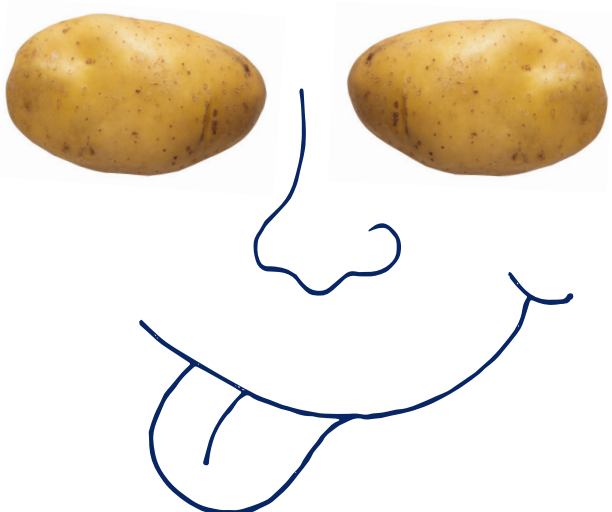
Fosfor

Stärker ditt skelett
och dina tänder.



HÄLSA PÅ MATEN

**Säg hej till den
fantastiska potatisen!
Mättande och lätt
att odla.**



HÄLSA PÅ MATEN

Potatisen innehåller:

B6-vitamin

Bidrar till att ditt nervsystem fungerar som det ska.

C-vitamin

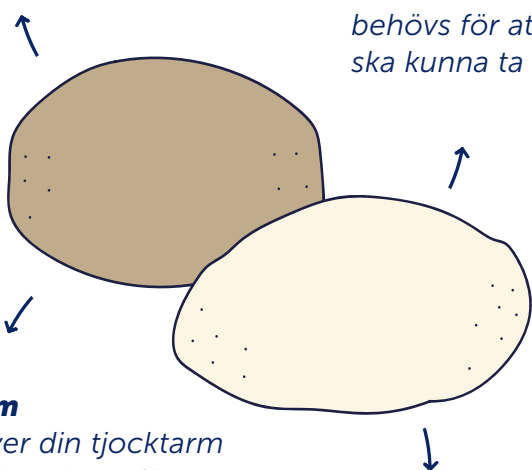
Är bra för ditt immunförsvar och behövs för att kroppen ska kunna ta upp järn.

Kalium

Behöver din tjocktarm och dina njurar för att fördela vätska och näring rätt.

Kolhydrater

Är kroppens viktigaste källa till energi.





HÄLSA PÅ MATEN

Säg hej till *rödbetan!*
Smakar sött och är nyttig.



Oj vad mycket





HÄLSA PÅ MATEN

Rödbetor innehåller:

C-vitamin

Är bra för ditt
immunförsvar
och behövs för att
kroppen ska kunna
ta upp järn.

Järn

Bidrar till att
kroppen kan
transportera
livsviktigt syre
i blodet.

Kalium

Behöver din
tjocktarm
och dina
njuror
för att
fördela
vätska och
näring rätt.



HÄLSA PÅ MATEN

**Säg hej till senapen!
Visste du att senapsfrön
innehåller en massa
nyttigheter?**

**Senapsfrön
& blomma**





HÄLSA PÅ MATEN

Nyttigheter i senapsfrön:



Zink

Viktigt för kroppens
immunförsvar.

Omega 3-fetter

Är bra för hjärnan.

B3-vitamin

Viktig för kroppens
ämningsomsättning.

Fosfor

Stärker ditt skelett
och dina tänder.



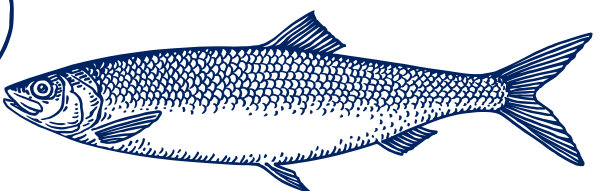
HÄLSA PÅ MATEN

En bit sill om dagen ger:

- Nyttiga omega-3 fetter
- Viktiga proteiner och vitaminer
- Mat med ett lågt klimatavtryck
- Ett hållbart fiske för framtiden

Idag smakar jag:

**Jag är ingen
surströmming,
jag är en sill!**



HÄLSA PÅ MATEN

Sillen innehåller nyttigheter

A-vitamin behövs för att synen ska fungera bra

Omega-3 fetter är bra för hjärnan

Kalcium bygger skelett och tänder

Vitamin B12 hjälper kroppen producera DNA och blodkroppar

Kalium är bra för hjärtat

Proteiner behövs för att bygga muskler

