



Välkomna

Matvanor och hälsa -
Fördjupning och diskussion



LIVSMEDELS
VERKET

Vad gör Livsmedelsverket?

Vad är på gång inom mat och hälsa?



LIVSMEDELS
VERKET

Livsmedelsverket



LIVSMEDELS
VERKET

Livsmedelsverket har tre uppgifter

- säkra livsmedel,
- redlighet i livsmedelshanteringen och
- bra matvanor.



LIVSMEDELS
VERKET

2. Veta hur befolkningen äter - Matvaneundersökningar

Bedöma näringsintag

Bedöma matvanor

Göra riskvärderingar

Grund för beräkningar

Grund för folkhälsoarbete



3. Veta hur man äter hälsosamt – näringsrekommendationer och råd om bra matvanor

Nordiska näringsrekommendationer utfärdas av Nordiska ministerrådet efter utarbetande av myndigheter och forskare. Svenska näringsrekommendationer utfärdas av Livsmedelsverket. Näringsrekommendationer revideras vart 8:e år, varje revision tar 4 år.



LIVSMEDELS
VERKET

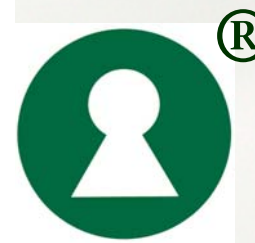
Råd om bra matvanor

- Mat för spädbarn
- Mat för småbarn
- Råd om mat för dig som är gravid
- Råd om mat för dig som ammar
- Bra mat i förskolan
- Bra mat i skolan
- Bra mat på jobbet

Mat och hälsa- faktabok

5 enkla kostråd: Vill du äta hälsosamt?

Nyckelhålet
Tallriksmodellen



Vill du äta hälsosamt?
Ät mycket frukt och grönt
- gärna 500g per dag!



På gång

- Nationell matvaneundersökning
- Nordiskt nyckelhål
- Omarbetning av Mat för spädbarn och småbarn
- Offentliga måltiden: skola och äldreomsorg
- Testa matvanor - webbaserat test
- Råd om fullkorn istället för bröd
- Miljösmarta matval



Här finns bilderna!

www.slv.se/host09



LIVSMEDELS
VERKET