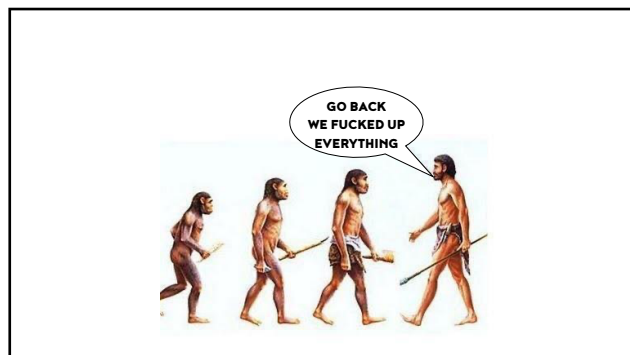




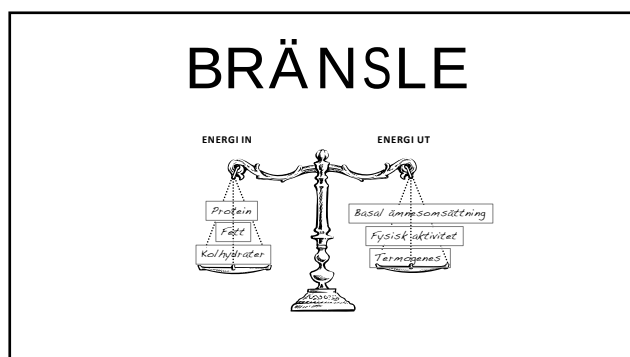
1



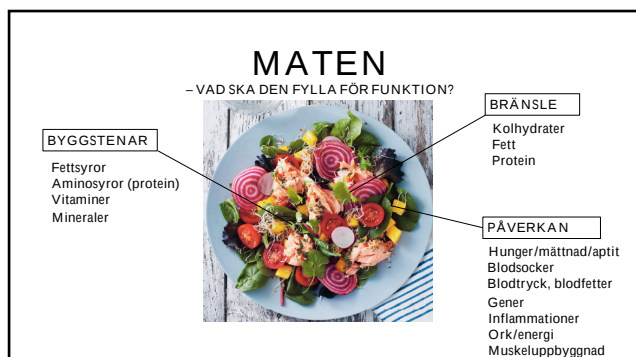
2



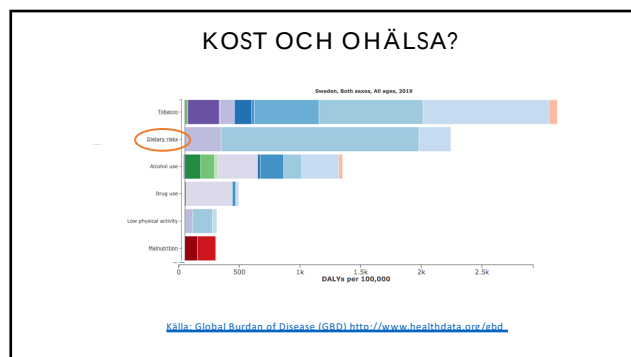
3



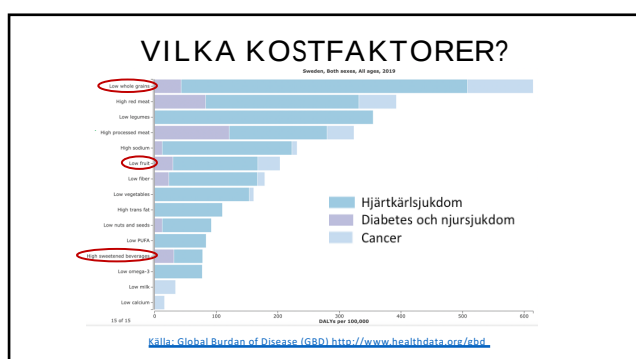
4



5



6



7



8

BAKTERIERNA



9

SOCKERSÖTAD DRYCK

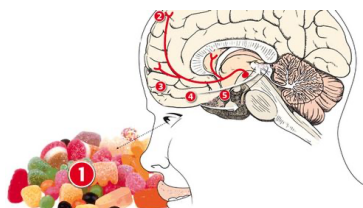
Ökar risken för:

- Övervikt/Fetma (starkast samband)
- Typ 2 diabetes
- Högt blodtryck
- Hjärtkärlsjukdom
- Karies



10

SÖTT OCH BELÖNING



11

SÖTARÅVAROR



12



13



14

VAD ÄR PROCESSAD MAT?
(NOVA)

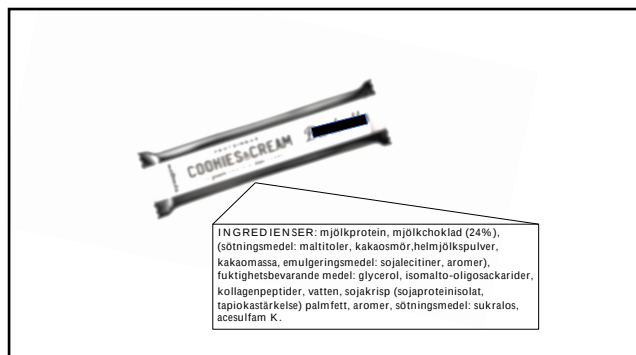
- 1. O-PROCESSAD ELLER MINIMALT PROCESSAD MAT.**
Rena råvaror, bara förberedda att ätas.
EX. frukter, rötter, nötter, blad, muskler, organ, ägg, mjölk, svamp, alger och vatten.
- 2. PROCESSADE KULINARISKA LIVSMEDEL.**
Enstaka ingredienser med ursprung i oprocessade livsmedel.
EX. smör, olja, socker, salt och kryddor
- 3. PROCESSAD MAT.**
Livsmedel som tillverkas genom att kombinera något från kategori 1 med kategori 2. EX. Ost och bröd
- 4. ULTRAPROCESSAD MAT.**
Ingen eller nästan ingen intakt oprocessad råvara kvar.
EX. Låsk, sötsaker, flingor, snacks, bakverk, kakor, snabbmat etc.

15

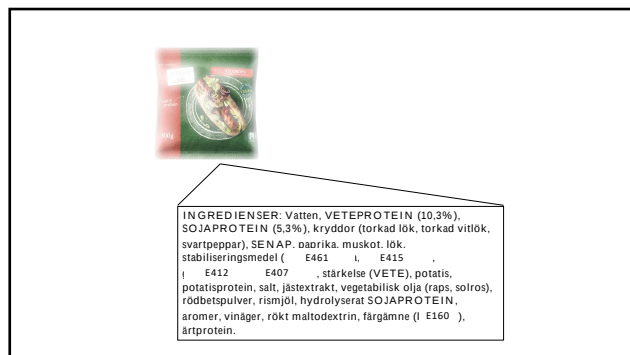
ULTRAPROCESSAD MAT

- Stor belöning, dålig mättnad
- Äter ca 500 kcal mer per dag
- Ökad risk för övervikt och hjärtsjukdom

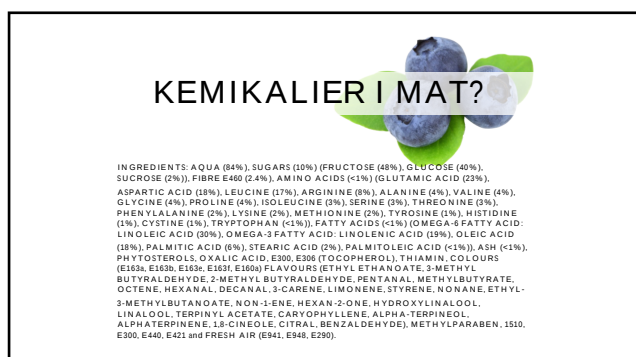
16



17



18



19



20



21



22



23



24

57%

25

+ LIVSSTILSFAKTORER

- ✓ Inte röka
- ✓ Regelbunden fysisk aktivitet
- ✓ Inte övervikt/bukfetma

MINSKAR RISKEN MED...

26

92%

27

INGET NYTT?

28

BRA!
DÅ ÄR DET BARA ATT
BÖRJA GÖRA!

29

BLI NYFIKEN PÅ DITT
ÄTBETEENDE!



30

VAD VILL DU HA UT AV MATEN?
ROI – return och investment

mättnad/krona?
mättnad/kalori?
näring/krona?
näring/mättnad?
njutning/kalori?

31



32

HÖGBELÖNANDE MAT

- Sött
- Fett
- Salt

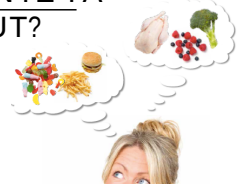
- Okontrollerat stor belöning, driv att leta mer och mindre mättnad.



33

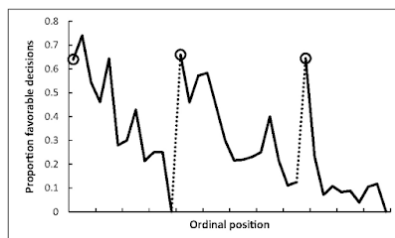
Vid mental trötthet
- enklare valet, kortast väg till belöning

NÄR SKA DU INTE TA MATBESLUT?



34

BÄTTRE BESLUT EFTER
MÅLTID/PAUS!



35

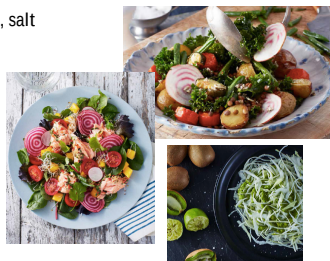
GÖR DITT EGET HALVFABRIKAT!



36

EXPERIMENTERA MERA!

- Grundsmaker: Sött, surt, salt
- Konsistenser
- Färger
- Former



37

BRA MELLANMÅL OCH LUNCHER?

GÖR EN LISTA MED "SNABBA LÖSNINGAR"!



38

OMELETTMUFFINS PÅ RESTER

- Ta rester av olika slag
- Lägg i muffinsformar
- Håll på äggstanning
- Perfekta mellanmål!

Minskar matsvinn!



39

HEMGJORDA BARS?

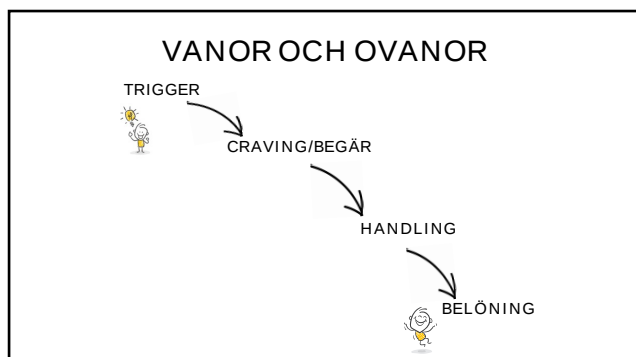
Grundsmet: nötter och torkad frukt
Ex. Cashewnötter, sötmandel, torkade
aprikoser

- Smaksättning:
- pepparkakskrydda
 - kakao
 - blåbär (jordnötter)
 - ingefära
 - lime
 - lakrits
 - äpple och kanel

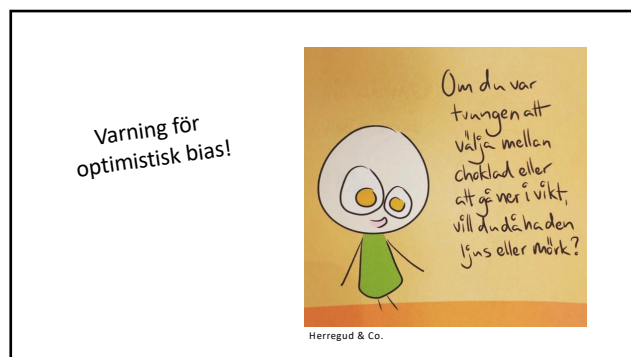


FA: massor av vitaminer, mineraler, bra fetter, antioxidanter, protein, långsamma kolhydrater, fiber etc

40



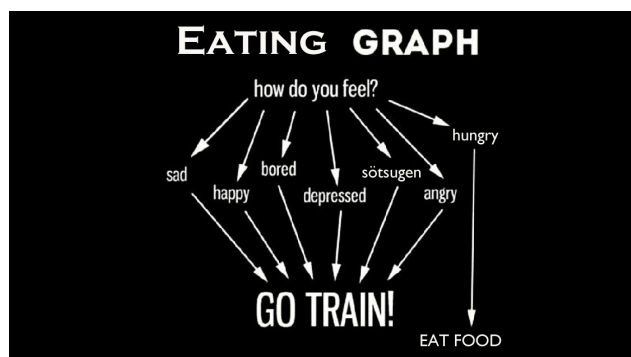
41



42



43



44



45



46