

# Ráðleggingar um mataræði og næringarefni

Fyrirlestur fyrir nemendur  
á heilsubraut hjá Fjölmennt

Elva Gísladóttir, næringarfræðingur hjá Embætti landlæknis













# Helstu næringartengdu þættir sem skipta máli fyrir lýðheilsu

- Auka ávaxta og grænmetisneyslu
- Minnka sykurneyslu
- Fita í hófi og mjúk fita í stað harðrar
- Minnka saltneyslu



**Ráðleggingar um mataræði og næringarefni**  
*fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*



1	Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi		bis. 2
2	Grænmeti og ávextir daglega		bis. 4
3	Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku eða oftar		bis. 6
4	Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur		bis. 8
5	Fituminni mjólkurvörur		bis. 10
6	Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu		bis. 12
7	Salt í hófi		bis. 14
8	Þorskalýsi eða annar D-vítamíngjafi		bis. 16
9	Vatn er besti svaladrykkurinn		bis. 18
10	Stuðlum að heilsusamlegu holdafari		bis. 20
11	Borðum hæfilega mikið		bis. 22
12	Hreyfum okkur daglega		bis. 24
I	Æskileg samsetning fæðunnar		bis. 26
II	Fæðuhringurinn		bis. 28
III	Ráðlagðir dagskammtar		bis. 29
IV	Ítarefni og heimildir		bis. 32



## Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

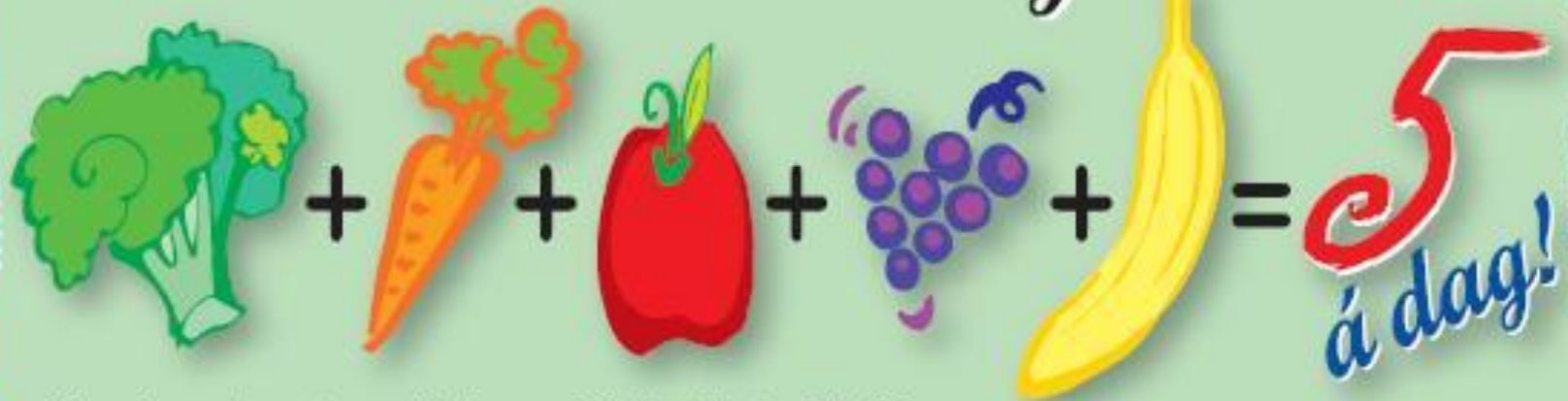
*Mikilvægt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringar-  
efnum, svo sem grænmeti, ávexti,  
gróft kornmeti, belgjurtir, fitumínni  
mjólkurvörur, fisk, þorskalýsi,  
magurt kjöt og fleira.*

### **Grænmeti og ávextir daglega**

Ráðlagt er að borða 5 skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safa á dag, þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum. Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100 grömm af grænmeti (þ.e. 1 desílítri af soðnu grænmeti eða 2 desílítrar af salati) eða glas af hreinum ávaxtasafa. Börn að 10 ára aldri þurfa þó heldur minni skammta.



# Borðum grænmeti og ávexti -heilsunnar vegna



Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100g af grænmeti (þ.e. 1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af salati), eða glas af hreinum ávaxtasafa.

Það er auðveldara en þú heldur að ná 5 skömmtum á dag. Þú getur til dæmis fengið þér einn ávöxt eða glas af ávaxtasafa að morgni og grænmetissalat með hádegismatnum, annan ávöxt síðdegis, tvær tegundir af grænmeti með kvöldmatnum. Skammtarnir eru orðnir fimm - og þar sem engin ástæða er til að hætta að svo komnu máli geturðu fengið þér ferska ávexti í eftirrætt.

Mundu að fjölbreytnin skiptir máli!

## Lýðheilsustöð, Hjartavernd og Krabbameinsfélagið

hvetja fólk til að borða fimm skammta eða 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safa á dag fyrir fulloröna, þar af a.m.k. 200g af grænmeti og 200g af ávöxtum, auk kartafna.

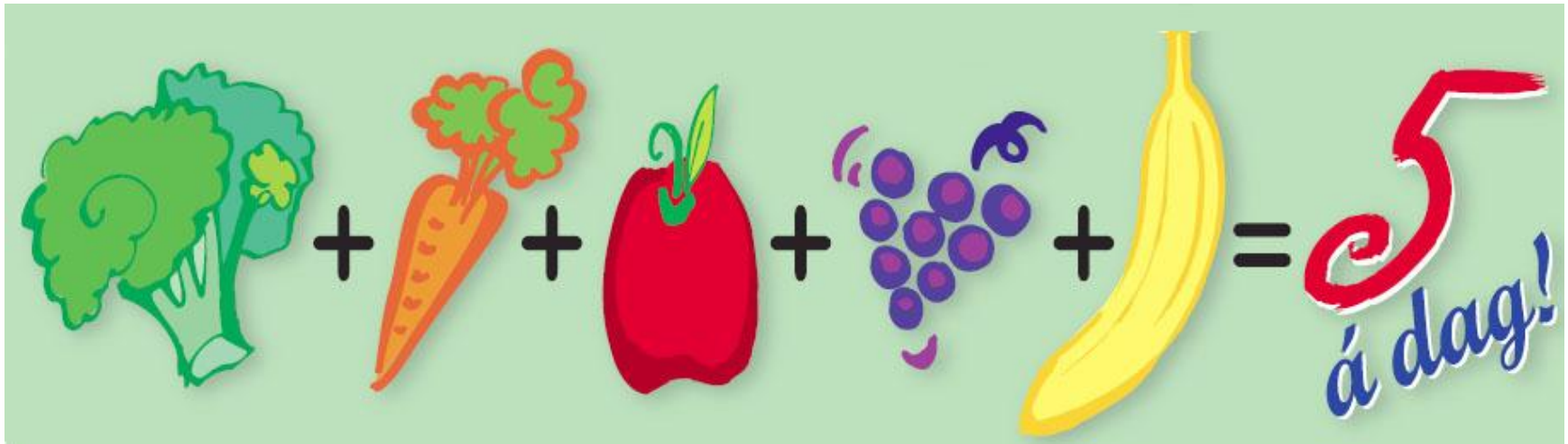
# Grænmeti og ávextir daglega



- Ráðlagt að borða 5 skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safa á dag
- Skiptir máli fyrir hollustuna
  - Vítamín, steinefni, trefjar og sérstök hollustuefni eins og t.d. andoxunarefni
  - Verndandi eiginleikar gegn langvinnum sjúkdómum t.d. hjartasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki típu 2 og offitu



# Hvernig náum við 5 á dag?




- Ávöxtur eða glas af ávaxtasafa með morgunmatnum
- Ávöxt eða grænmetisbita um miðjan morgun
- Grænmeti með hádegismatnum
- Ávöxt eða grænmetisbita síðdegis
- Grænmetissalat með kvöldmatnum
- Ferska ávexti í eftirrétt eða síðar um kvöldið

## **Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku eða oft**

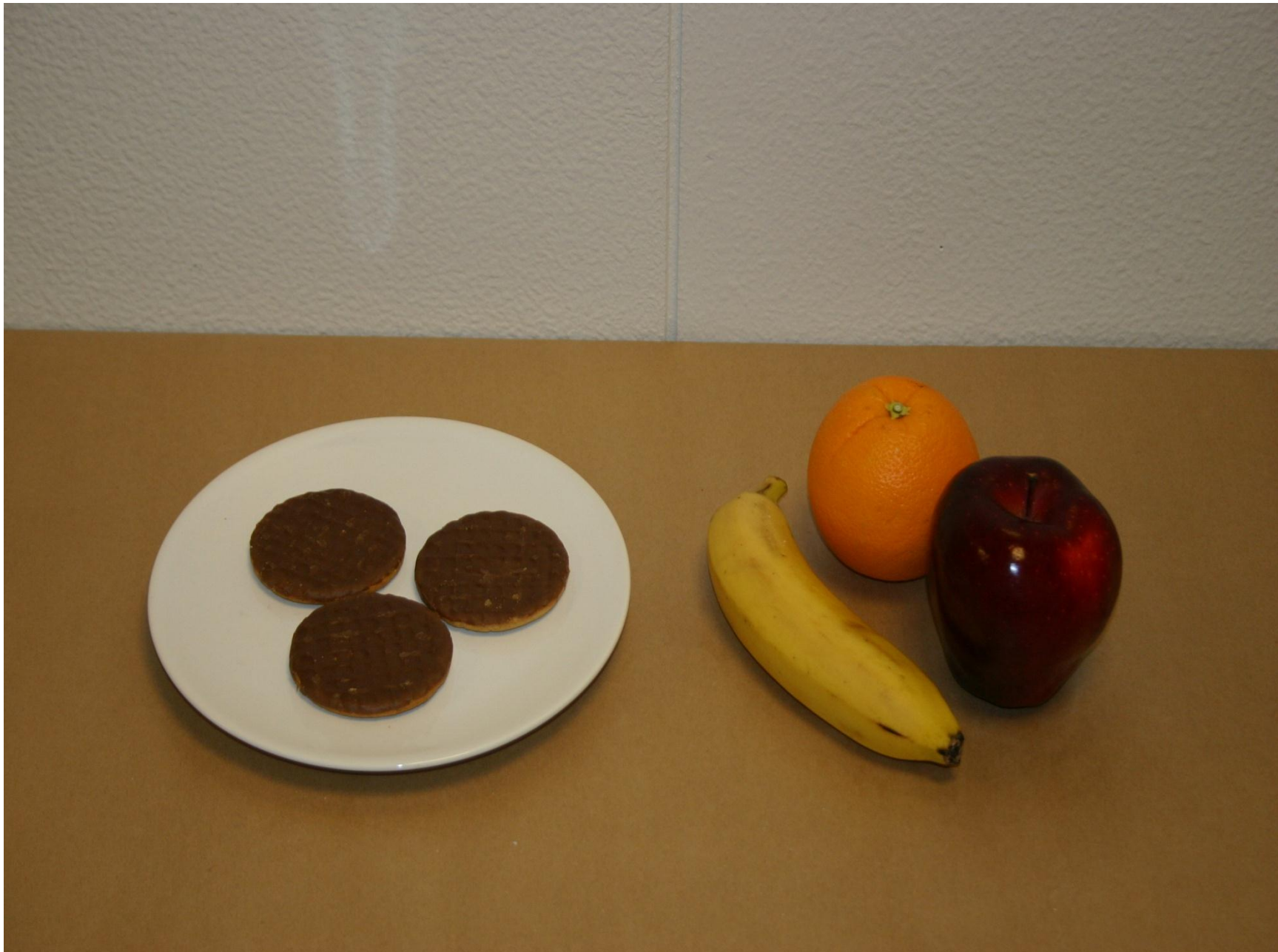
*Fiskur inn er góður próteingjafi og í honum eru ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og jod. Feltur fiskur er einnig auðugur af D-vítamíni og löngum ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi.*





***Gróf brauð og annar  
trefjaríkur kornmatur***

*Aukin neysla grófra brauða  
og annars tefjaríks korn-  
matar er talin æskileg með  
hollustuna í huga.*





## *Fituminni mjólkurvörur*

*Hæfilegt er að fá sér tvö glös,  
diska eða dósir af mjólk eða  
mjólkurmat á dag. Best er að velja  
fitulitlar og lítið sykraðar vörur.*

# Mjólk og mjólkurvörur

- Léttmjólk, nú komin D-vítamínbætt léttmjólk til drykkjar og Stoðmjólk fyrir yngri en tveggja ára
- Létt-sýrðar hreinar mjólkurvörur (t.d. létt-súrmjólk eða létt ab-mjólk, skyr og aðrar fituminni mjólkurvörur með sem minnstum sykri, t.d. mjólkurvörur með hollustumerki).
- Nota léttmjólk í matargerð.
- 5-10% sýrður rjómi í matargerð mat.
- 17-26% ostur, smurostur.



# Mjólk og mjólkurvörur

- Ráðlagt er að fá sér tvö glös eða tvo skammta af fituminni mjólk eða mjólkurvörum á dag með sem minnstum sykri
- 25 g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum
- Mikilvægt fyrir uppbyggingu beina



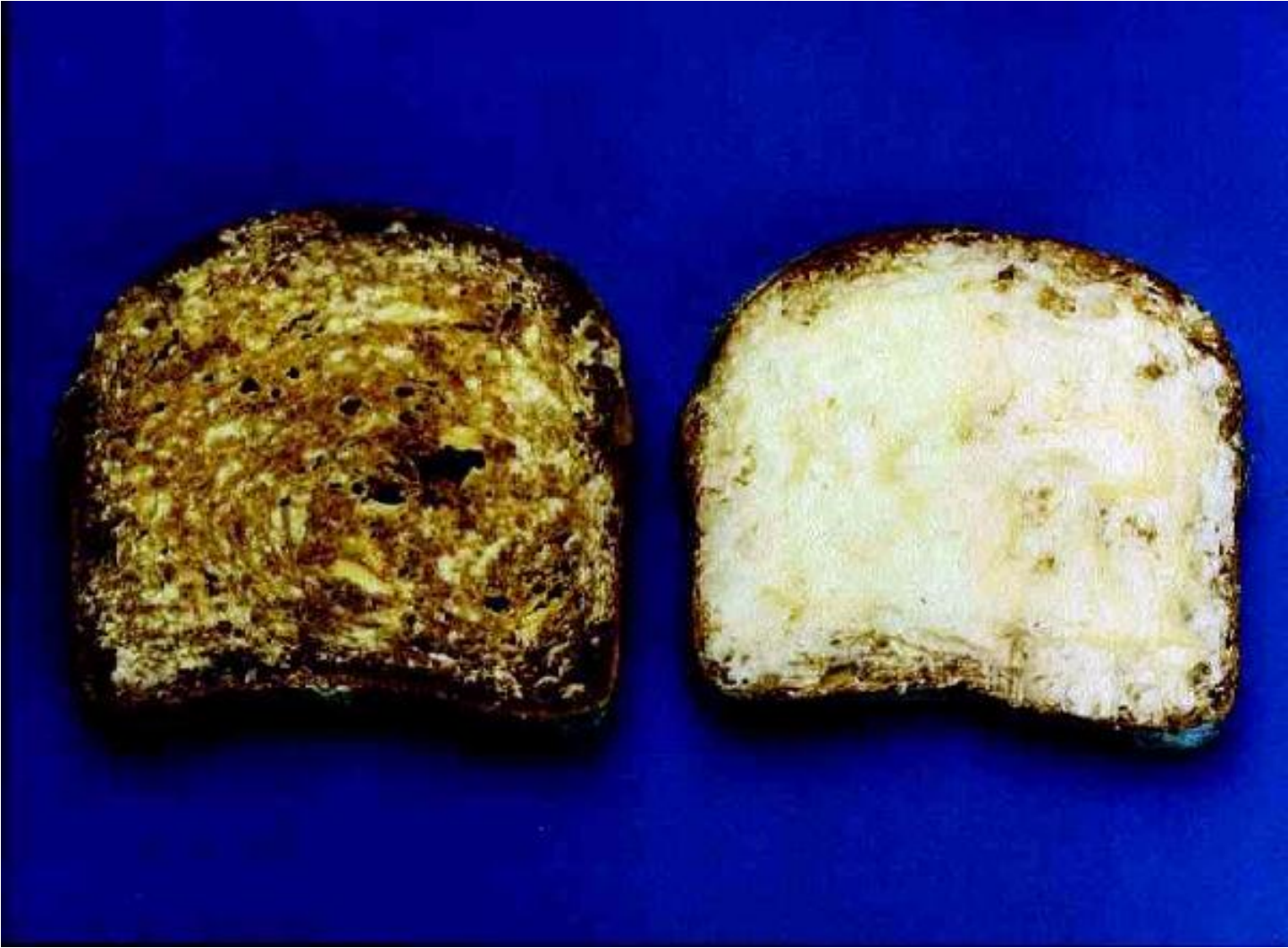
Mikilvægt efni: KALK

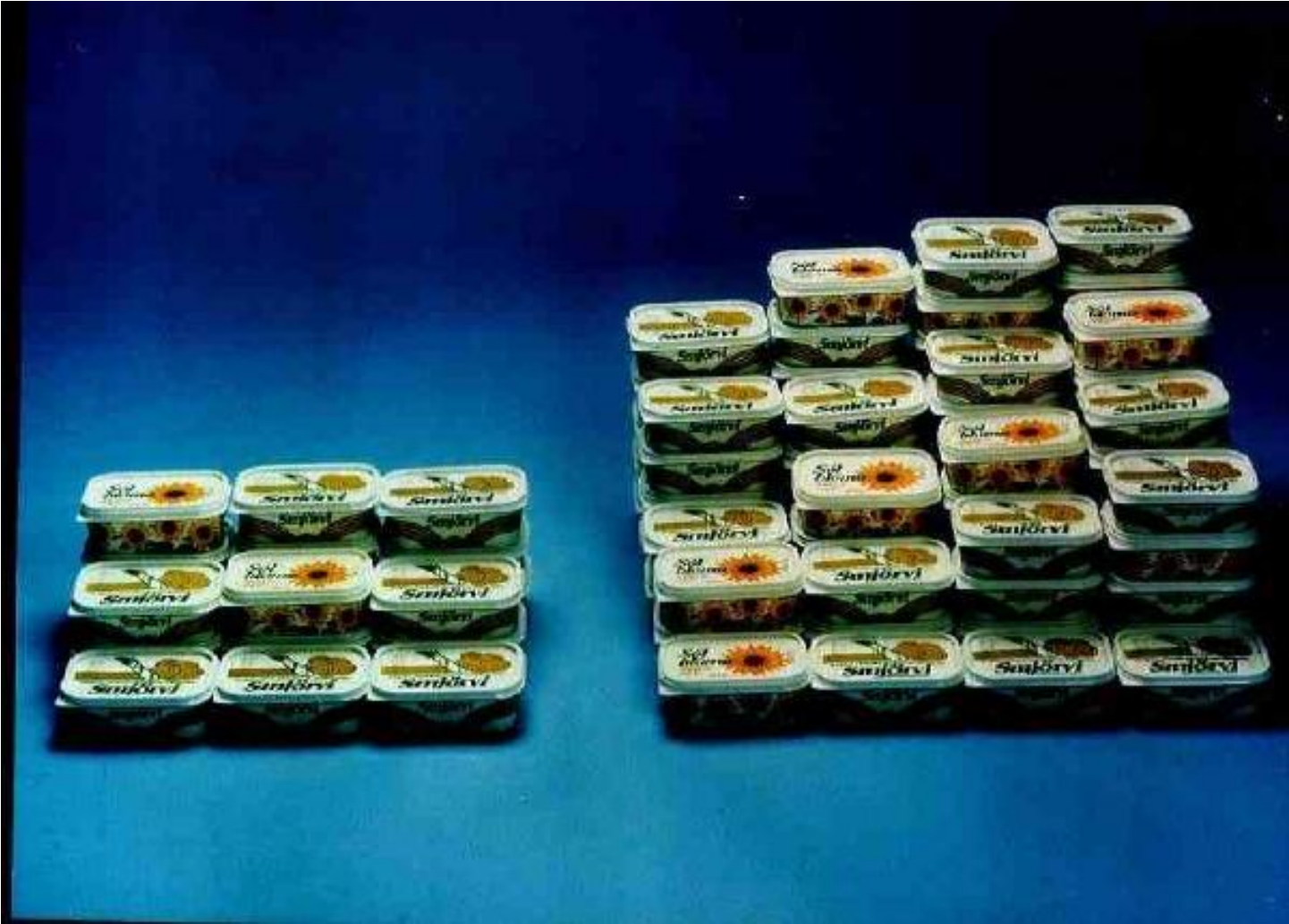


*Olía eða mjúk fita  
í stað harðrar fitu*

*Mjúk fita hækkar ekki  
kólesteról í blóði.*







## Salt í hófi

*Með því að minnka saltneyslu má draga úr hækkun blóðþrýstings en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.*



# Til að takmarka saltneyslu



- Velja lítið unnin matvæli – tilbúnir réttir, pakkasúpur og sósur eru yfirleitt saltrík. Ekki bera fram salt með matnum.
- Takmarka notkun salts við matargerð – fjöldi annarra krydda getur kitlað bragðlaukana
  - t.d. laukur, hvítlaukur, graslaukur, paprika, paprikudrydd, pipar, engifer, basilika, oregano, mynta, koríander, sítróna, sítrónugras, rósmarin, paprikukrydd, chili, kúmen, múskat, steinselja, timjan (garðablóðberg), sítrónumelis (hjartarfró), dill, salvía, fennill, meiran og fleira



***Þorskalýsi eða annar  
D-vítamínjafi***

*D-vítamín gegnir meðal  
annars mikilvægu hlut-  
verki í kalkbúskap líkam-  
ans og er nauðsynlegt  
fyrir uppbyggingu beina.*





## *Vatn er besti svaladrykkurinn*

*Vökvaþörf er breytileg meðal  
manna og ræðst meðal annars af  
aldri, líkamsstærð, veðri og því  
hversu mikið menn hreyfa sig.*

## Stuðlum að heilsusamlegu holdafari



Sjúkdómar og heilsufarskvillar eru minnstir á meðal þeirra sem eru í kjörþyngd og lífslíkur þeirra eru jafnframt mestar. Með tilliti til heilsufars er hvorki æskilegt að vera of feitur né of grannur.

**BMI**

þyngd (kg)

Hæð (m)	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1.50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1.55	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50
1.60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1.65	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1.70	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1.75	16	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1.80	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1.85		15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1.90			16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33
1.95			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32
2.00				15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Undir kjörþyngd/vannæring

Kjörþyngd

Ofþyngd

Offita

Vertu á græna svæðinu

## ***Borðum hæfilega mikið***

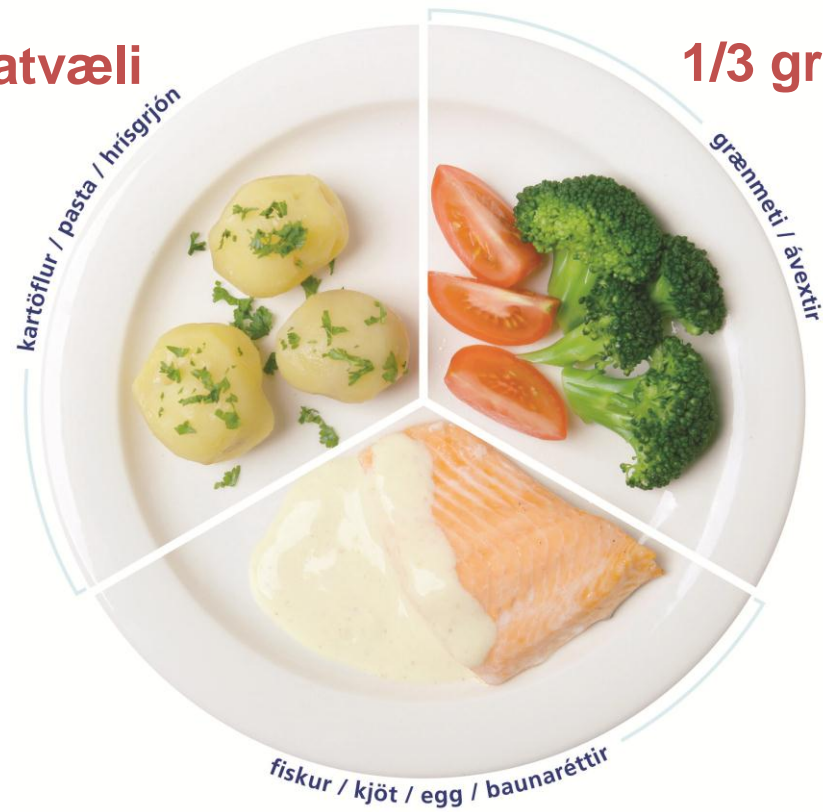
*Maturinn, magnið og máltíðamynstrið eru grundvöllur góðra matarvenja.*





# Diskurinn – auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

**1/3 kolvetnarík matvæli**



**1/3 grænmeti og ávextir**

**1/3 próteinrík matvæli**

# Fjölbreytni

- Það er engin ein fæðutegund svo holl að hún veiti okkur öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda.
- ... og ekkert svo óholtt að aldrei megi borða það 😊
- ÞAÐ ER Í LAGI AÐ BORÐA ALLT... BARA EKKI ALLTAF!



# Morgunkorn – viðbættur sykur



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Dæmi um vörur með viðbættum sykri



1,3 g. af sykri í  
30 g. skammti



2,4 g. af sykri í  
30 g. skammti



7,1 g. af sykri í  
30 g. skammti



10,2 g. af sykri í  
30 g. skammti



12,2 g. af sykri í  
30 g. skammti

# Dæmi um morgunverð



# Mjólkurvörur viðbættur sykur

Dæmi um vörur með og án viðbætts sykurs

 = 2g af hvítum sykri

 = 2g af hrásykri



0 g. af vb. sykri

LYDHEILSUSTÖÐ



10,5 g. af sykri í  
150 g. af jógúrti



10,5 g. af sykri í  
150 g. af jógúrti



11,9 g. af sykri í  
170 g. af jógúrti



10,5 g. af sykri í  
150 g. af jógúrti



14,4 g. af sykri í  
180 g. af jógúrti

# Mjólkurdrykkir viðbættur sykur



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Dæmi um vörur með og án viðbætts sykurs

 = 2g af hvítum sykri



0 g. af vb. sykri



3,8 g. af sykri og  
1,8 g. af ávaxtasykri í  
250 ml. af kókómjólk



11,0 g. af sykri í  
250 ml. af kókómjólk



11,8 g. af sykri í  
250 ml. af kakómjólk



20,5 g. af sykri í  
250 ml. af drykkjarjógúrt



24,4 g. af sykri í  
330 ml. af skyrdrykk

# Síðdegishressing





# Síðdegishressing



# Síðdegishressing



# Hollari skyndibiti

9" pizza með pepperoni

Fita: 45 g

Hitaeiningar: 1260 kcal

9" pizza með grænmeti og skinku

Fita: 25 g

Hitaeiningar: 900 kcal



# ...framhald

Hamborgari, gulrætur og  
vatn  
Fita: 23 g  
Hitaeiningar: 510 kcal



Hamborgari, stór franskar,  
kokkteilsósa og gos  
Fita: 73 g  
Hitaeiningar: 1330 kcal



# Vatn er besti svaladrykkurinn



- Vatn inniheldur enga orku og með því að velja það í stað annarra drykkja t.d. gosdrykkja og safa er auðvelt að draga úr heildarmagni hitaeyninga og stuðla að hæfilegri líkamsþyngd
- Kolsýrt vatn án sítrónusýru (E330) er einnig góður kostur
- Mikil neysla sykraðra gos og svaladrykkja hefur verið tengd við aukna tíðni ofþyngdar og offitu

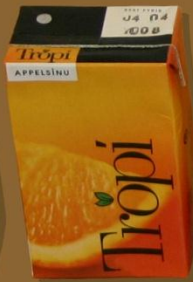
# Drykkir viðbættur sykur

Dæmi um vörur með og án viðbætts sykurs

 = 2g af hvítum sykri



0 g. af  
vb. sykri



0 g. af  
vb. sykri



17,8 g. af sykri í  
250 ml. af dykk



20,8 g. af sykri í  
250 ml. af drykk



23,0 g. af sykri í  
250 ml. af drykk



50 g. af sykri í  
500 ml. af gosi



50g. af sykri í  
500 ml. af gosi



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Sýrustig  
pH

6

Engin hætta á eyðingu tanngrlungs

5,5



Lítill hætta á eyðingu tanngrlungs

4



3



2



Súrt

Hætta á eyðingu tanngrlungs



LÝÐHEILSUSTÖÐ  
 www.lydheilsustod.is

# Pitt er valið

Vatn er best því sýrustig (pH) þess er yfir 5,5 en það er viðmið fyrir hættu á glerungseyðingu. Því lægra sem sýrustigið er í drykknum og því meiri viðbættur hvítur sykur – því verri fyrir tennurnar! Með sífelldri drygju getur síran í drykknum leyst upp glerung tannanna og hvítur sykur skemmt tennurnar. Veggspjaldid sýnir nokkra algengustu drykkina á markaðnum hér á landi.

## Hvað er í drykknum?

Stóðrum við og kynnum okkur innihaldið áður en við svolum þorstanum!

- = 2 g af viðbættum hvítum sykri
- = 2 g af viðbættum ávaxtasýkrni eða ávaxtaþykkn/safa
- Allur sykur gefur orku: 1g = 4 kcal.
- \* = Vara inniheldur koffín sem er ekki æskilegt fyrir börn



Mynd 1: Vatn og kolsýrt vatn – eyðir ekki  
glerungi tannanna



•Mynd 2: Bragðbættir vatnsdrykkir án sítrónusýru –  
eyða ekki glerungi tannanna



•Mynd 3: Bragðbættir vatnsdrykkir með sítrónusýru – eyða glerungi tannanna





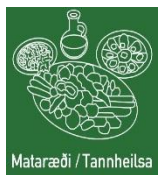
- Handbók fyrir skólamötuneyti
  - Byggir á ráðleggingum um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri



- Fæðuhringurinn
- *DISKURINN*
- 5 á dag



- Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru
- Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum – ráðleggingar fyrir starfsfólk



- Gátlisti fyrir næringu í Handbók um heilsueflandi skóla



- [www.6h.is](http://www.6h.is) - vefur Heilsugæslunnar og Embættis landlæknis Fróðleikur um heilsu frá fagfólki.

# www.landlaeknir.is

Heim > Heilsa og líðan

## Heilsa og líðan

Áfengis- og vímuvarnir >

Geðrækt >

Heilsuefning >

Hreyfing >

Kynheilbrigði >

Næring >

Tannvernd >

Tóbaksvarnir >

## Æviskeið

Meðganga og ungbörn

Börn á leikskólaaldri

Börn 6-12 ára

## Heilsa og líðan



### Meðganga og ungbörn

Smelltu á myndina til að lesa meira um það sem hefur áhrif á heilsu og líðan verðandi mæðra og yngstu barnanna.



### Börn á leikskólaaldri

Smelltu á myndina til að lesa meira um hvað hefur áhrif á heilsu og líðan á þessu æviskeiði.



### Börn 6-12 ára

Smelltu á myndina til að lesa meira um hvað hefur áhrif á heilsu og líðan barnaskólakrakka.



### Unglingar og ungt fólk

Smelltu á myndina til að lesa meira um það sem hefur áhrif á heilsu og líðan krakka í efri bekkjum grunnskóla og

## Heilsuefandi grunnskóli



## Heilsuefandi framhaldsskóli



## Vinir Zippýs

