

Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, mer norrbottniskt, lagom mycket** och **röra på dig.**



MINDRE

Salt
Socker
Alkohol
Rött kött och chark



BYT TILL

Importerat kött & mejerivaror	→	Norrbottniskt kött & mejerivaror
Vitt mjöl	→	Fullkorn
Ris	→	Norrbottnisk potatis
Smörbaserade matfetter	→	Växtbaserade matfetter och oljor
Feta mejeriprodukter	→	Magra mejeriprodukter
Exotiska frukter	→	Svensk frukt
Importerade baljväxter	→	Svenska baljväxter



MER

Svenska grönsaker
Svensk frukt & bär
Nötter & frön
Fisk och skaldjur
Rörelse i vardagen

Handla rätt!

1. Norrbottniskt 2. Svenskt 3. Miljömärkt

Läs mer om varför du ska handla norrbottnisk mat på www.mernorrbottniskmatpatallriken.nu

Mer...

Grönsaker

(svensk och norrbottniskt odlad kål, broccoli, morrötter, rotfrukter, tomat, gurka osv. Smaksätt med kryddor du gillar.)

Mitt sätt är...

Frukt & bär

(svenska äpplen, blåbär, vinbär, jordgubbar, hjortron etc)

Mitt sätt är...

Nötter & frön

Mitt sätt är...

Fisk & skaldjur

(2-3 ggr/v, en bit på mackan funkar)

Mitt sätt är...

Fysisk aktivitet

(Minst 20-30 min per dag eller 150 min/vecka, motsvarande rask promenad)

Mitt sätt är...

Byt till...

Norrbottniskt kött & mejerivaror

Mitt sätt är...

Fullkorn

(gärna från råg, havre & korn)

Mitt sätt är...

Norrbottnisk potatis

Mitt sätt är...

Växtbaserade matfetter

(gärna rybs & raps)

Mitt sätt är...

Magra mejeriprodukter

Mitt sätt är...

Svensk frukt

Mitt sätt är...

Svenska baljväxter

(tex ärtor & bönor)

Mitt sätt är...

Minska på...

Salt

Mitt sätt är...

Socker

Mitt sätt är...

Alkohol

Mitt sätt är...

Rött kött & chark

(rek. max 500 gr/vecka av gris, nöt, lamm & vilt)

Mitt sätt är...