

# Kostinformation

## Vilken mat är bra för mina tänder?

Tänderna och kroppen mår bra av samma mat. Frukt och grönt är bra att äta varje dag. En bra mängd är 400 gram per dag vilket är 4-5 knytnävar. Olika frukter, grönsaker och bär innehåller olika vitaminer och näringsämnen. Det är därför bra att äta olika frukter och grönsaker varje dag.

Frukt innehåller socker, men något som kallas för naturligt socker. Det betyder att det finns i frukten i sig och inte något vi människor tillsatt. Det som är bra med frukt är att det innehåller så mycket som är bra för kroppen. Frukt är därför bättre att äta än godis.

Mat som till exempel köttfärsås och spagetti, fisk och potatis och tacos är bra för kroppen, för att vi ska orka röra på oss, och ha energi för att lära oss nya saker.

Läs gärna mer: [Barn och ungdomar \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)

## Hur ofta kan jag äta godis?

Godis innehåller inte näring som mat gör. Om vi äter godis i stället för mat får inte kroppen den näring som den behöver för att må bra. Om vi äter för mycket socker under en lång tid kan vi bli sjuka. Det finns vissa sjukdomar som påverkas av att äta godis, t.ex. diabetes typ 2. Godis innehåller tillsatt socker men också fetter som inte är bra i för stor mängd. Att tillverka godis har också en negativ påverkan på miljön. Att äta godis på lördagar går bra, men varken kroppen eller tänderna mår bra av att äta det oftare än en gång i veckan.

- I snitt äter vi nästan 15 kilo choklad och godis om året per person. Hitta något som är 15 kilo och känn tyngden!

## Vad betyder nyckelhålmärkning?

I mataffären finns mat med nyckelhålmärkning. Nyckelhålet betyder att produkten innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn, fibrer och nyttigare fett.

- Vad kan barnen hitta i affären som är nyckelhålmärkt?

**Vatten** är den bästa törstsläckaren och avgörande för att vi ska må bra. I vattnet finns viktiga mineralämnen som är bra för kroppen.

**Mjök** innehåller många vitaminer och mineraler som gör kroppen glad. Och det som gör kroppen glad, gör också tänderna glada!

**Naturell yoghurt** innehåller inte så mycket socker. Om vi däremot väljer fruktyoghurt innehåller en portion ungefär 7 sockerbitar. Välj därför naturell yoghurt och blanda i frukt!

**Fikabröd** innehåller oftast mycket socker, men mängden varierar mellan olika sorter. En bit sockerkaka på 100 gram innehåller 1/3 socker. När vi äter fikabröd finns det mindre plats för att äta sådant som vi mår bra av t.ex. grönsaker och mat.

**Läsk** innehåller sådant som inte är bra för kroppen. 1 glas läsk (2dl) innehåller 7 sockerbitar. Drick därför endast läsk och saft vid festliga tillfällen.

**Nötkräm/chokladkräm** som köps i affären innehåller till största del socker. Faktum är att nästan hälften av krämen är socker. Det innehåller väldigt lite nötter och kakao.

**Choklad** innehåller också socker och räknas som godis. Det gäller även mörk choklad även om den innehåller mindre socker. En mjölkchokladkaka på 100 gram innehåller 18 sockerbitar och 100 gram mörk choklad (70%) innehåller 10 sockerbitar.

**Godis** innehåller mycket socker. 2 hg lösviktsgodis innehåller 28 sockerbitar.

Läs mer:

[Godis och snacks \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)

[Sök näringsinnehåll - Livsmedelsverket](https://www.livsmedelsverket.se)

FOLKTANDVÅRDEN

