

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

Mitt sätt är...

Fysisk aktivitet

(Minst 20-30 min/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

Mitt sätt är...