

# SMÅ GREP for å velge sunn mat på farten



Kjøper du ofte hurtigmat eller annen tilberedt mat på farten, er det lett å få i seg mer fett, salt, sukker og/eller energi enn du er klar over. Å spise mer fullkorn, fisk, grønt, frukt og bær og mindre mettet fett, sukker og salt er godt for både helse og velvære.

Mange salgssteder tilbyr sunnere alternativer. Hvis, ikke, spør etter det du ønsker som grove brøddvarer, frukt/grønt, magrere produkter og valgfri porsjonsstørrelse. Det er fint å bestemme mengden salt selv og ha mulighet til å bestille salat/frukt og grønt og vann til alle retter.

Istedenfor	Velg
Hurtigmat.	Salat med grønnsaker og fisk, magert kjøtt og/eller bønner/linser. Valgfri dressing. Se øvrige tips. Alternativt; kjøp grove brøddvarer, pålegg og grønnsaker og smør selv.
Pizza laget av fint mel og med mye fett.	Pizza med grov bunn og lite fett. Salat.
Wiener- og grillpølser.	Magre wiener- og grillpølser.
Burger med mye fet ost og dressing.	Burger av magert kjøtt eller fisk med grønnsaker og eventuelt valgfri dressing .
Fine pølse- og hamburgerbrød.	Grove pølse- og hamburgerbrød , potetlomper.
Fete dressinger og majonessalater.	Dressing med olje/eddik eller yoghurt/kesam.
Friterte potetprodukter som pommestertes, frites, chips o.l.	Bakt/kokt potet, ovnsbakte potetbåter, potetmos.
Bagetter/sandwich av fint mel.	Grove bagetter/sandwich eller matpakke. Se etter Nøkkelhullet eller Brødskalaen.
Panert mat som wienersnitzel, fiskefilet, kyllingnuggets o.l.	Fileter av fugl/fisk/kjøtt som er grillet, ovnsbakt, woket eller dampet. Supper/ gryteretter med mye grønnsaker.
Muffins, sjokolade- og kremkaker/ -kjeks, wienerbrød, fylte hviteboller, iskrem, sjokolade, godteri o.l.	Frukt og grønnsaker; hele, oppskåret i beger og/eller som salat. Nøtter uten sukker/salt. Sorbet, nøkkelhullsmerket yoghurt, skyr mv.
Drikke tilsatt sukker som brus, nektar m.m.	Vann, usukret mineralvann.
Kaffe- og tedrikker med helmelk og sukker.	Kaffe- og tedrikker uten sukker/melk og med valgfri mengde/type melk og sukker.

# Fristende og fargerike muligheter. Er ikke tilbudet der du handler? Spør!

SMÅ GREP  
STOR FORSKJELL

Foto: Anna Hole og Synnøve Dreyer. IS-0400. Oppslag 10.000 Design: 07Media AS



Du bør kunne få vite hva maten inneholder.  
Se etter Nøkkelhullet på ferdigpakket mat og utforsk frukt- og grønttilbudet!  
Det skal ikke så mye til, små grep i kostholdet kan gjøre stor forskjell.

Ikke «ett fett» hvilken  
melketype det er i  
kaffe- og tedrikker



Energiinnhold (fra venstre):  
134 kcal, 86 kcal, 0 kcal

## Kaffe latte m/helmelk og lettmelk vs kaffe

Det er brukt 2 dl melk i eksemplet  
Med helmelk gir kaffe latten:  
- 134 kcal  
- 7,8 g fett

Med lettmelk gir kaffe latten:  
- 86 kcal  
- 2,4 g fett

Svart kaffe: ikke noe energi og ikke noe fett!

Les mer om mat, måltider, ernæring og helse på:  
[www.helsenorge.no/smågrep](http://www.helsenorge.no/smågrep)