

MÅ GOTT I JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Att äta grönare, mer jämtländskt och härjedalskt, lagom mycket och röra på sig i det öppna landskapet.

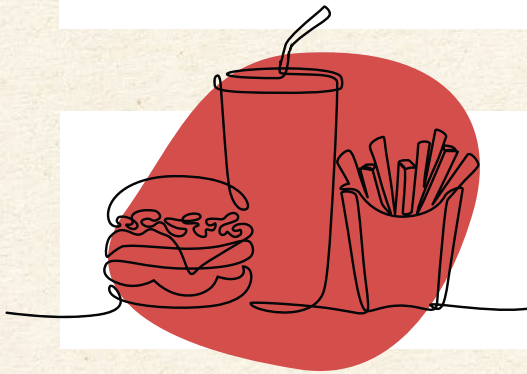
MER

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



BYT TILL

- | | | |
|---------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| Importerat kött och mejerivaror | → | Kött och mejerivaror från Jämtland Härjedalen |
| Vitt mjöl | → | Fullkorn |
| Ris | → | Potatis från Jämtland Härjedalen |
| Maffetter | → | Nyckelhålmärkta maffetter |
| Feta mejeriprodukter | → | Magra mejeriprodukter |
| Importerad frukt | → | Svensk frukt |
| Importerade baljväxter | → | Svenska baljväxter |



MINDRE

- Salt
- Socker
- Alkohol
- Rött kött och chark



HANDLA RÄTT!

1. Lokalt
2. Svenskt
3. Miljömärkt

Läs mer om varför du ska handla mat från Jämtland Härjedalen på www.framtidzmat.se

MER

Grönsaker

(I Jämtland Härjedalen odlas till exempel kål, broccoli, rödbetor, sallad och tomater)

Mitt sätt är:

Frukt och bär

(I Jämtland Härjedalen finns till exempel äpplen, körsbär, blåbär, vinbär och jordgubbar)

Mitt sätt är:

Nötter och frön

(Som till exempel hasselnötter, solrosfrön och pumpakärnor)

Mitt sätt är:

Fisk och skaldjur

(Gärna fet fisk och variera mellan olika sorter)

Mitt sätt är:

Fysisk aktivitet

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

Mitt sätt är:

BYT TILL

Kött och mejerivaror från Jämtland Härjedalen

Mitt sätt är:

Fullkorn

(gärna från råg, havre och korn)

Mitt sätt är:

Potatis från Jämtland Härjedalen

Mitt sätt är:

Nyckelhålmärkta matfetter

Mitt sätt är:

Magra mejeriprodukter

Mitt sätt är:

Svenska baljväxter

(t ex ärtor och bönor)

Mitt sätt är:

MINSKA PÅ

Salt

Mitt sätt är:

Socker

Mitt sätt är:

Alkohol

Mitt sätt är:

Rött kött och chark

(rekommendation max 500 gram per vecka av gris, nöt, lamm, ren eller vilt)

Mitt sätt är: