

Kluring – Mat

Grovt bröd, havregryn, rotfrukter, grönsaker och frukt innehåller rikligt med fibrer.



Varför ska vi äta fibrer?

1. Fibrer innehåller bra fetter.
- X. Fibrer håller igång magen, mättar bra och har andra positiva effekter.
2. Man får mycket kalorier av fibrer.

Bakgrund

Fibrer håller inte bara igång magen. En del fibrer kan påverka kroppen positivt och genom det öka vår hjärthälsa. Även vårt blodsocker och blodtryck påverkas positivt. Genom att äta mycket fibrer håller vi oss mätta längre vilket kan minska småätandet. Ofta behöver man tugga fiberrika livsmedel lite längre vilket ger en ökad salivproduktion som är bra för tänderna.

Utmaning

Om man väljer livsmedel som är nyckelhålmärkta innehåller de mer fibrer. Fråga om ni kan välja ett nyckelhålmärkt bröd eller flingor nästa gång ni handlar.

