Manneldismarkmið

Manneldismarkmið eru sett af Manneldisráði Íslands, sem er opinber stofnun á vegum heilbrigðisráðuneytisins. Þau eru ábendingar um heilsusamlegt mataræði þar sem tekið er mið af nýjustu rannsóknum í næringarfræði, heilsufari þjóðarinnar og innlendum framleiðsluháttum.

Mataræði landans nálgast manneldismarkmið. Neysla á harðri fitu og viðbættum sykri er minni nú en þegar síðasta könnun var gerð árið 2002. Meira er borðað af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði. Fleiri taka lýsi.

**Drekka gos og borða franskar**

Þrátt fyrir að kynslóðamunur í neyslu fæðutegunda hafi minnkað frá síðustu könnun vill yngra fólkið talsvert öðruvísi mat en þeir sem eldri eru. Á þetta sérstaklega við um fæðutegundir eins og fisk, pasta, franskar kartöflur, gos, sykraðar mjolkurvörur og pítsur. Ungt fólk á aldrinum 18-30 ára borðar þrisvar sinnum meira af pasta, frönskum kartöflum og sykruðum mjolkurvörum en þeir elstu. Eldra fólkið vill hins vegar soðninguna, fisk og kartöflur.

**Æskilegt fæði á hverjum degi**

Tvö til þrjú glös af mjolk eða sambærilegt magn mjolkurmatar

100 g af grænmeti auk kartaflna

Einn til tveir ávextir

Fiskur, kjöt, egg eða baunir

Gróft brauð eða annar kornmatur

**Orkuþörf**

Orkuþörf fólks er mismikil og ræðst meðal annars af aldri, kyni og líkamsþyngd hvers og eins. Mestu ræður þó líkamshreyfingin og þarf kyrrsetufólk mun minni orku daglega en þeir sem vinna erfiðisvinnu eða stunda reglubundna þjálfun.

**Orkuinnihald ýmissa fæðutegunda mælt í kaloríum**

Appelsína eða epli 45

Brauðsneið með smjöri og osti 200

Gosdrykkur, eitt glas 100–150

Hamborgari og franskar 700–900

Tertusneið 250–450

Heimild: Lýðheilsustöð

**Dæmi um hollar matartartegundir**

Egg

Ávextir

Kjöt

Kjúklingur

Grænmeti

Fiskur

AB mjolk

Hrökkbrauð

Skyr

Hafragrautur

Vatn

