KOSTTIPS FÖR EGET OCH NATURENS VÄLBEFINNANDE

TA TILL DIG

- ☐ Hitta mattips på olika organisationers webbplatser - låt dig inspireras av mer vegetariskt i kosten.
- ☐ Hitta böcker om sund och miljövänlig kost på biblioteket.
- ☐ Följ sociala medier om matlagning enligt säsong - spara de bästa tipsen!
- ☐ Vad kan du tillreda av grönsaker och rotfrukter som är i säsong just nu? Skapa en meny.
- ☐ Se hur många bra källor av fiber du kan ha under dagen: Testa ditt dagliga fiberintag på leipatiedotus.fi.
- ☐ Utforska hur inhemska dina matuppköp är eller deras klimatpåverkan med hjälp av olika appar som matbutikerna tillhandahåller.

TESTA

- ☐ Byt ut ljust bröd mot fiberrikt flerkornsbröd eller fullkornsbröd.
- ☐ Ersätt ris med inhemsk potatis, mathavre, korngryn eller quinoa.
- ☐ Byt ut smörblandningar mot bredbart pålägg med rybs-, raps-, oliv- eller solrosolja.
- ☐ Välj bort rött kött och ät i stället mer inhemsk fisk eller proteiner från baljväxter. Om du äter kött, välj gärna inhemskt rött kött i måttliga mängder.
- ☐ Ta med ärter, bönor, linser och andra baljväxter i matlagningen. Pröva inhemska vegetabiliska produkter i matlagningen och som mellanmål. Kom också ihåg nötter och frön!
- ☐ Tänk ut sätt för att minska matsvinnet hemma - verkställ idéerna!

ANTA UTMANINGEN

- ☐ Sötsugen? Följ en regelbunden måltidsrytm och njut av läckerheter efter en god måltid.
- ☐ Abborre, gädda eller siklöja? Använd inhemsk insjöfisk i matlagningen. Byt ut tonfisk på burk mot konserverad inhemsk naturfisk.
- ☐ Ersätt nu och då köttfärsen med till exempel baljväxtfärs eller mjölkproteinfärs.
- ☐ Ät ost med måtta: Ta hellre grönsaker eller vegokaviar på brödet. Välj inhemsk!
- ☐ Odla örter som du gillar i matlagningen på balkongen eller i trädgården - kom ihåg att använda dem!
- ☐ Köp närproducerad mat på torget, i saluhallen eller direkt från producenten.
- ☐ Introducera en vegodag i veckan!

FÄRSKT, GOTT, HÄLSOSAMT, NÄRPRODUCERAT!

Läs mer i Nationella näringsrekommendationer 2024

Författare: Helena Kämäräinen, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu
Maija Lipponen & Elina Vehmasto, Naturresursinstitutet
Naturrecept - införande av naturbaserade metoder i kommunerna, projekt
Finansiering: Social- och hälsovårdsministeriet, anslaget för hälsofrämjande

SMÅ HANDLINGAR I VARDAGEN FÖR VÄLFÄRD FRÅN OCH FÖR NATUREN

NATURRELATIONEN I VARDAGEN

- ☐ Små handlingar för naturen spelar en stor roll i att bromsa klimatförändringarna och förlusten av biologisk mångfald. Naturrelationen stödjer välbefinnandet.
- ☐ Gemensamma aktiviteter i naturen stärker människorelationer och höjer humöret.
- ☐ Besök i naturen skänker välbefinnande utan ansträngning - bekymmer och stress lättar.
- ☐ Vistelse i naturen sänker blodtryck och ger bättre nattsömn.
- ☐ Kontakt med naturen stärker kroppens immunförsvar.
- ☐ Fysisk aktivitet i naturen höjer konditionen, gynnar hjärthälsan och förebygger många hälsorisker.

MOTION I VARDAGEN OCH I NATUREN

- ☐ Låt dig inspireras till små handlingar för bättre välbefinnande och framtid för dig själv och för naturen.
- ☐ Använd musklerna - ta cykeln eller promenera. Tänk på att samåka!
- ☐ Få energi av naturen nära dig. Ta barn, vänner och äldre med dig ut i naturen för rekreation.
- ☐ Ta vara på naturen och naturrelationen genom att pyssla i naturen.
- ☐ Gynna närproducerade tjänster och produkter.

ENKLA KOSTVAL I VARDAGEN

- ☐ Tänk på att du inte orsakar någon extra belastning på miljön då du äter enligt ditt näringsbehov.
- ☐ Tänk på överdriven konsumtion av socker och sötsaker ökar kostens miljöpåverkan utan att ge någon näringsmässig nytta.
- ☐ Undvik att hälla ut kaffe, för kaffeodlingar minskar den biologiska mångfalden globalt.
- ☐ Drick kranvatten som i Finland är av god kvalitet och orsakar liten miljöpåverkan; minska på konsumtionen av buteljerat vatten och söta drycker.

TÄNK PÅ SAMBANDEN MELLAN HUR DU RÖR PÅ DIG, ÄTER, BOR OCH KONSUMERAR OCH NATURENS VÄLBEFINNANDE. DU KAN TESTA HÅLLBARHETEN I DINA VAL MED SITRAS LIVSSTILSTEST.

Läs mer i Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa (Haveri m.fl. 2023)

FÅ STYRKA FRÅN NATUREN, FÖRBÄTTRA DIN NATURRELATION OCH NATURENS TILLSTÅND

TA TILL DIG

- ☐ Titta, lyssna och känn på naturens stora och små underverk under olika årstider.
- ☐ Ta ett foto av din favoritplats i naturen och ladda upp det som bakgrundsbild på mobilen eller datorn.
- ☐ Lämna hörlurarna hemma och lyssna på naturens egna ljud.
- ☐ Läs på webben om förtjusande fjärilar. Hur många av dem har du sett i din trädgård?
- ☐ Känner du igen fåglar på sången? Använd appen **Flyttfåglarnas vår.**
- ☐ Vill du veta namnet på en blomma eller en svamp? Använd appen **PlantNet** som hjälp vid identifieringen.
- ☐ Ta ett djupt andetag, slut ögonen och känn hur naturen doftar.

TESTA

- ☐ Packa med en matsäck och njut av en stressfri måltid ute i det fria.
- ☐ Ta kikaren med dig och kolla in fåglar i den närliggande naturen eller från ett fågeltorn!
- ☐ Plocka och torka mognade frön av sommarblommor inför nästa år.
- ☐ Odla sådana blommande växter som fjärilar och olika surrande insekter gillar.
- ☐ Besök naturplatser på din ort och i närliggande kommuner.
- ☐ När gick du senast på spång? Gör din nästa utflykt till en plats med spångar.

ANTA UTMANINGEN

- ☐ Låna en skräpplockare på biblioteket och bege dig ut på plogning eller en plockpromenad.
- ☐ Plocka och konservera bär och svamp som du känner till - kom ihåg att äta upp dem under vintern!
- ☐ Lämna rum för mikroorganismer - låt bli att klippa och kratta ett hörn av gräsmattan.
- ☐ Anta fågelholksutmaningen - observera eller bygg: instruktioner finns på webben!
- ☐ Starta ett insektshotell eller fågelbad. Bygg insektshotellet av naturliga material och ställ ett litet badkärl bredvid det. Anvisningar finns på webben.
- ☐ Anlägg en blomsteräng på den torraste, soligaste och magraste plätten i trädgården. Använd helst plantor och frön av inhemska ängsväxter. Anvisningar för att anlägga en äng finns på webben.
- ☐ Sov en natt ute i tält eller hängmatta. Fira Finlands naturdag!

MÅ BRA, TA VARA PÅ DIN MOTSTÅNDSKRAFT, KOPPLA AV, NJUT AV EN STUND I NATUREN!

Läs mer i Terveysmetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä (Lipponen, Vehmasto, Simkin m.fl. 2023)

LÅT NATUREN OCH MUSKLERNA RÖRA PÅ DIG

TA TILL DIG

- ☐ Lär känna aktivitetsmöjligheter i naturen i din vardagsmiljö.
- ☐ Ta reda på motionsplatsen eller utegymmet närmast dig.
- ☐ Utforska nya motions- eller friluftsleder.
- ☐ Hitta din närmaste nationalpark på luontoon.fi.
- ☐ Följ sociala medier om friluftsliv - låt dig inspireras och snappa upp de bästa idéerna!
- ☐ Stanna upp och känn efter hurdan aktivitet din kropp eller ditt sinne behöver just nu. Tänk på om du kan tillfredsställa kroppens behov av aktivitet i naturen nära dig.

TESTA

- ☐ Ladda upp energi under dagen med en kort promenad ute i naturen.
- ☐ Återhämta dig efter dagen med en 20 minuters promenad i naturen.
- ☐ Ta cykeln eller promenera när du ska uträtta ärenden - om möjligt, ta vägen via en skog eller park.
- ☐ Stanna upp och gör några motionsrörelser, ta stöd från ett träd om det behövs.
- ☐ Delta i naturutflykter med guide.
- ☐ Lär känna andra människor genom att delta i naturevenemang på din ort.

ANTA UTMANINGEN

- ☐ Låt bilen stå om avståndet är mindre än 5 km.
- ☐ Ta cykeln då du ska köpa glass eller handla.
- ☐ Ta dig ett dopp vid den lokala badstranden eller vinterbada i isvak.
- ☐ Locka med dig en närstående som sällskap på en promenad i närskogen, träning i konditionstrappa eller terränglöpning.
- ☐ Bege dig ut i naturen på en utflykt, stavgång eller geocaching.
- ☐ Njut av vinterns möjligheter - låna utrustning och bege dig ut på en tur på skridsko, snöskor eller sparkstötting.

GOTT HUMÖR, BÄTTRE KONDITION, SPARA PÅ NATUREN OCH PENGAR

Läs mer i Liikkumisen suositukset (UKK-instituutti 2024)