

# Livsmedelsverket: trygg mat och rent vatten i vardagen

---

## Berättelse

---

### En myndighet för mat och vatten

I Sverige finns en statlig myndighet som heter Livsmedelsverket. Den arbetar med två saker som vi alla behöver varje dag: mat och dricksvatten. Myndigheten har sitt huvudkontor i Uppsala och bildades 1972. En myndighet är ett kontor som arbetar på uppdrag av staten, alltså för hela landet och inte för ett enskilt företag.

Livsmedelsverkets uppdrag är att maten som produceras, säljs och serveras i Sverige ska vara säker och ärlig. Säker betyder att man inte ska bli sjuk av maten. Ärlig betyder att det som står på förpackningen verkligen ska stämma. Myndigheten arbetar också för att Sverige ska ha en trygg försörjning av mat och dricksvatten, både i vardagen och om det skulle bli en kris.

### Vem kontrollerar maten?

Livsmedelsverket leder och samordnar livsmedelskontrollen i hela landet. Men allt görs inte av myndigheten själv. Mycket av den praktiska kontrollen, till exempel av restauranger och kaféer, sköts av kommunerna. På så sätt hjälps myndigheten och kommunerna åt för att maten ska vara säker, från affären till tallriken.

### Råd om vad man kan äta

En annan uppgift är att ge kostråd, alltså allmänna råd om vad som är bra att äta. Ett känt exempel är tallriksmodellen. Den visar på ett enkelt sätt hur man kan fördela maten på tallriken. Ungefär en femtedel av tallriken är kött, fisk, ägg eller baljväxter som bönor och linser. Resten är till stor del grönsaker, och dessutom potatis, ris, pasta eller bröd. Det är bra att veta att råden inte är regler eller pekpinnar. De är just råd, som ska göra det lättare att äta varierat.

Livsmedelsverket rekommenderar också att man äter fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan och gärna varierar mellan feta och magra sorter. Fisk innehåller nämligen ämnen som kroppen behöver, bland annat D-vitamin, jod och selen. Sådana ämnen kan annars vara svåra att få i sig tillräckligt av. D-vitamin är extra intressant i Sverige, eftersom solen under vinterhalvåret är svag här i norr.

### Vattnet i kranen

Ett annat stort område är dricksvattnet. I Sverige är målet att man ska kunna dricka kallt vatten direkt ur kranen utan att bli sjuk. Det är vattenproducenten, oftast kommunen, som ansvarar för att kranvattnet är säkert och följer Livsmedelsverkets regler. Ungefär 2 000 kommunala vattenverk står för cirka 85 procent av allt dricksvatten i landet, och vattnet kontrolleras regelbundet, bland annat för bakterier och kemiska ämnen.

Det är viktigt att veta att det bara är det kalla kranvattnet som kontrolleras som dricksvatten. Varmvatten ska man inte dricka eller använda till matlagning. Och även om kranvattnet i Sverige nästan alltid går bra att dricka, är det ingen garanti i varje enskilt fall. Den som har egen brunn ansvarar själv för sitt vatten, och ibland kan kvaliteten påverkas tillfälligt. Då kan kommunen gå ut med ett så kallat kokningsråd, alltså ett besked om att man bör koka vattnet en stund innan man dricker det. Så länge inget sådant besked kommer kan de flesta i Sverige helt enkelt öppna kranen och dricka.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
statlig	som hör till staten; bestäms och drivs av staten
myndighet	ett kontor som arbetar på uppdrag av staten, för hela landet
livsmedel	mat och dryck
producera	tillverka eller framställa något, t.ex. mat
ärlig	som inte lurar; det som sägs och skrivs stämmer
försörjning	att det finns tillräckligt av något, t.ex. mat och vatten
samordna	få olika delar att arbeta tillsammans på ett bra sätt
kostråd	allmänna råd om vad som är bra att äta
fördela	dela upp något i olika delar
baljväxter	t.ex. bönor, linser och ärtor
dricksvatten	vatten som man kan dricka
vattenproducent	den som gör i ordning dricksvattnet, oftast kommunen
kokningsråd	råd om att koka vattnet en stund innan man dricker det

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad arbetar Livsmedelsverket med?
  1. Vägar och bilar.
  2. Mat och dricksvatten.
  3. Skolor och utbildning.
2. Vad betyder det att maten ska vara "ärlig", enligt texten?
  1. Att maten ska vara billig.
  2. Att det som står på förpackningen verkligen ska stämma.
  3. Att maten ska vara lagad i Sverige.
3. Vem sköter ofta den praktiska kontrollen av restauranger?
  1. Kommunerna.
  2. Restaurangernas gäster.
  3. Andra länder.
4. Vad visar tallriksmodellen?
  1. Hur mycket maten kostar.
  2. Hur man kan fördela maten på tallriken.
  3. Vilken fisk som smakar bäst.
5. Varför rekommenderar Livsmedelsverket att man äter fisk?
  1. För att fisk alltid är billigt.
  2. För att fisk innehåller ämnen som kroppen behöver, bland annat D-vitamin, jod och selen.
  3. För att fisk är den enda mat man får äta.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Livsmedelsverket har sitt huvudkontor i Uppsala.
  2. Det är vattenproducenten, ofta kommunen, som ansvarar för att kranvattnet är säkert.
  3. Alla i Sverige äter fisk varje dag.
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Man ska dricka varmvatten ur kranen och laga mat med det.
  2. Kranvattnet i Sverige kontrolleras bland annat för bakterier och kemiska ämnen.
  3. Livsmedelsverkets kostråd är stränga regler som man måste följa.
8. Texten säger att kranvattnet "nästan alltid" går bra att dricka, inte "alltid". Varför tror du att texten väljer orden "nästan alltid"?
9. Vad är ett kokningsråd, och när kan kommunen ge ett sådant? Förklara med egna ord.

10. Texten kallar Livsmedelsverkets kostråd för “råd”, inte “regler” eller “pekpinnar”. Varför är den skillnaden viktig, tror du?
11. Varför kan det vara bra för ett land att en myndighet både kontrollerar maten och ger råd om mat? Svara med stöd i texten.
12. **Skriv (6–8 meningar):** Beskriv en vanlig måltid från ditt eget land. Vad finns på tallriken, och hur skulle den passa in i tallriksmodellen? Skriv också om kranvattnet där du kommer ifrån går bra att dricka.

### Facit

1. 1. Mat och dricksvatten.
2. 1. Att det som står på förpackningen verkligen ska stämma.
3. 1. Kommunerna.
4. 1. Hur man kan fördela maten på tallriken.
5. 1. För att fisk innehåller ämnen som kroppen behöver, bland annat D-vitamin, jod och selen.
6. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om hur ofta varje person äter fisk)
7. 1. nej (texten säger att varmvatten inte ska drickas eller användas till matlagning) b) ja c) nej (texten säger att det är råd, inte regler eller pekpinnar)
8. Exempel på svar: “Nästan alltid” visar att det inte är en garanti i varje fall. Vattnet är oftast bra, men ibland kan kvaliteten påverkas tillfälligt, och då kan kommunen ge ett kokningsråd. Texten vill vara ärlig och inte lova för mycket.
9. Exempel på svar: Ett kokningsråd är ett besked om att man bör koka vattnet en stund innan man dricker det. Kommunen kan ge ett sådant råd när kvaliteten på vattnet tillfälligt har påverkats.
10. Exempel på svar: Råd är förslag som ska hjälpa, medan regler är något man måste följa. Skillnaden är viktig för att visa att människor själva får bestämma vad de äter, och att myndigheten vill hjälpa, inte tvinga eller skuldbelägga.
11. Exempel på svar: Då kan maten i affärer och restauranger bli säkrare samtidigt som människor får hjälp att äta varierat. Myndigheten arbetar för hela landet och inte för ett enskilt företag, så många kan lita på råden.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

## FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med samhällsord (myndighet, statlig, försörjning, samordna) och för enkel källkritik kring hur man uttrycker säkerhet och osäkerhet (“nästan alltid”, “rekommenderar”, “råd”).

Tema: samhälle och välfärd – hur staten arbetar för hälsa och trygghet i vardagen. Flera frågor (8, 9, 10, 11) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna skillnaden mellan fakta (myndigheten bildades 1972, huvudkontor i Uppsala) och uppgifter som anges ungefärligt (cirka 2 000 vattenverk, cirka 85 procent). Låt eleverna jämföra med sina egna länder: Finns det en liknande myndighet för mat? Hur ser kostråden ut? Går kranvattnet bra att dricka?

## Diskussionsfrågor

- Finns det en liknande myndighet för mat och vatten där du kommer ifrån? Vad gör den i så fall?
- Litar du på kranvattnet där du bor nu? Vad gör att man litar, eller inte litar, på vattnet i ett land?
- Texten beskriver tallriksmodellen. Tycker du att den känns lätt att följa? Vad skulle vara svårt eller lätt med att äta så?
- Livsmedelsverket ger råd om mat, men bestämmer inte vad du ska äta. Tycker du att det är en bra gräns för vad en myndighet ska göra? Varför eller varför inte?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en matvana eller maträtt som betyder något för dig. Förklara vad man äter, när man äter den och varför den är viktig för dig.

## Källor och faktagranskning

- Livsmedelsverket – Om oss (lättläst): <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/om-oss-lattlast/>
- Livsmedelsverket – Tallriksmodellen: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/tallriksmodellen/>
- Livsmedelsverket – Fisk (kostråd vuxna): <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/kostrad-vuxna/fisk/>
- Livsmedelsverket – Dricksvattenkvalitet: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/dricksvatten/dricksvattenkvalitet/>

Faktagranskad mot Livsmedelsverkets egna sidor i juni 2026. Nyckelfakta: Livsmedelsverket är en statlig myndighet med ansvar för mat och dricksvatten, med huvudkontor i Uppsala, bildad 1972. Uppdraget är att maten som produceras, säljs och serveras ska vara säker och ärlig, och att det ska finnas en trygg försörjning av mat och dricksvatten både i vardagen och vid kris. Myndigheten leder, samordnar och följer upp livsmedelskontrollen i landet, medan mycket av den praktiska kontrollen (t.ex. av restauranger) sköts av kommunerna. Livsmedelsverket ger allmänna kostråd. Tallriksmodellen visar hur man kan fördela maten på tallriken: ungefär en femtedel kött, fisk, ägg eller baljväxter, och resten till stor del grönsaker samt potatis, ris, pasta eller bröd. Ett råd är att äta fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan och variera mellan feta och magra sorter; fisk innehåller bl.a. D-vitamin, jod och selen. Målet i Sverige är att man ska kunna dricka kallt vatten direkt ur kranen utan att bli sjuk; det är vattenproducenten (ofta kommunen) som ansvarar för att kranvattnet är säkert och följer Livsmedelsverkets regler. Endast det kalla kranvattnet kontrolleras som dricksvatten – varmvatten ska man inte dricka eller laga mat med. OSÄKERHETER/MYTER som inte ska framställas som garantier: formuleringen att kranvattnet “nästan alltid” går bra att dricka är saklig, inte en absolut garanti – i enskilda fall (egen brunn eller tillfälliga problem) kan vattnet behöva kokas, och kommunen informerar då. Siffrorna cirka 2 000 kommunala vattenverk och cirka 85 procent av dricksvattenförsörjningen kommer från Livsmedelsverkets sidor och anges ungefärligt; kontrollera mot aktuell sida vid publicering. Kostråden uppdateras med jämna mellanrum och bygger på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) – exakt version/årtal bör dubbelkollas mot livsmedelsverket.se före publicering. Råden om mängd fisk har särskilda undantag (t.ex. för gravida och för vissa fisksorter med högre halter av miljögifter); hänvisa till Livsmedelsverkets särskilda råd om det tas upp. Texterna håller sig till officiella mål och statistik och undviker pepinnar.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.