

Myndigheten för mat och vatten

Berättelse

I Sverige finns en myndighet som heter Livsmedelsverket. Den arbetar med mat och dricksvatten. Den har sitt kontor i staden Uppsala.

Livsmedelsverket har flera uppgifter. En uppgift är att kontrollera maten. Maten i butiken ska vara säker att äta. En annan uppgift är att ge råd om mat. Råden ska hjälpa människor att äta bra.

Ett känt råd är tallriksmodellen. Den visar hur du kan dela upp maten på tallriken. Den största delen är grönsaker. En del är potatis, ris eller pasta. Och en mindre del är kött, fisk eller bönor. Det finns flera versioner av modellen, till exempel för den som rör sig mycket och för den som rör sig lite.

Livsmedelsverket säger också att det är bra att äta fisk några gånger i veckan. Fisk innehåller bland annat D-vitamin. På vintern är solen i Sverige svag. Då bildar kroppen lite D-vitamin. Därför är det extra viktigt att äta D-vitamin på vintern.

Livsmedelsverket arbetar också med dricksvatten. I Sverige finns regler för vattnet. Den som gör dricksvatten måste testa vattnet ofta. Därför går kranvattnet i Sverige nästan alltid bra att dricka. Du kan oftast dricka det direkt ur kranen.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
myndighet	ett kontor som arbetar för staten och hela landet
livsmedel	mat och dryck
dricksvatten	vatten som man kan dricka
kontrollera	se efter att något är rätt och säkert
råd	tips om vad som är bra att göra
tallriksmodellen	en bild som visar hur du kan dela upp maten på tallriken
grönsaker	t.ex. morötter, tomater och sallad
D-vitamin	ett ämne i maten som kroppen behöver
regel	något som säger hur man ska göra
kran	där vattnet kommer ut i köket och badrummet

Läsförståelsefrågor

1. Vad arbetar Livsmedelsverket med?
 1. Bilar och vägar.
 2. Mat och dricksvatten.
 3. Skolor och lärare.
2. Vad visar tallriksmodellen?
 1. Hur du kan dela upp maten på tallriken.
 2. Hur mycket maten kostar.
 3. Hur du lagar fisk.
3. Varför är det extra viktigt med D-vitamin på vintern?
 1. För att maten är dyrare på vintern.
 2. För att solen är svag och kroppen bildar lite D-vitamin.
 3. För att man inte får äta fisk på vintern.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Livsmedelsverket har sitt kontor i Uppsala.
 2. Kranvattnet i Sverige går nästan alltid bra att dricka.
 3. Alla i Sverige äter fisk varje dag.
5. Vad innehåller fisk, enligt texten? Svara med egna ord.

Facit

1. 1. Mat och dricksvatten.
2. 1. Hur du kan dela upp maten på tallriken.
3. 1. För att solen är svag och kroppen bildar lite D-vitamin.
4. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om att alla äter fisk varje dag)
5. Exempel på svar: Fisk innehåller bland annat D-vitamin.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret samhällstext som introducerar ordet "myndighet" och vardagsnära ord om mat, hälsa och vatten. Tema: samhälle och välfärd i Sverige. Fråga 3 kräver en enkel slutsats. Låt eleverna jämföra med hur det fungerar i deras egna länder: Finns det en liknande myndighet för mat? Kan man dricka kranvattnet där?

Diskussionsfrågor

- Kan man dricka kranvattnet där du kommer ifrån? Berätta.
- Vad äter du ofta till middag? Hur ser din tallrik ut?
- Tycker du att det är bra att en myndighet ger råd om mat? Varför eller varför inte?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta vad du åt till middag igår. Vad fanns på tallriken?

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 pekpinningar.

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