

Myndigheten som vakar över maten och vattnet

Berättelse

Om du handlar mat i en svensk butik kan du oftast lita på att maten är säker att äta. En av anledningarna till det är en statlig myndighet som heter Livsmedelsverket. Den bildades 1972 och har sitt säte i Uppsala. En myndighet är ett kontor som arbetar på uppdrag av staten, alltså för hela landet och inte för ett enskilt företag.

Livsmedelsverket har flera viktiga uppgifter. Myndigheten arbetar för att livsmedlen ska vara säkra och för att det ska vara ärligt på matmarknaden, så att det som står på förpackningen verkligen stämmer. Den arbetar också för bra matvanor och för att Sverige ska ha en trygg försörjning av mat och dricksvatten, både i vardagen och om det skulle bli en kris.

En del av arbetet handlar om att ge officiella kostråd, alltså 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 proteinmat som kött, fisk, ägg eller baljväxter, och resten till stor del grönsaker samt potatis, ris, pasta eller bröd. Det är bra att veta att det finns flera versioner av modellen, till exempel en för den som rör sig mycket och en för den som rör sig lite. Råden bygger på gemensamma nordiska näringsrekommendationer som flera länder har tagit fram tillsammans.

Livsmedelsverket rekommenderar också att man äter fisk och skaldjur några gånger i veckan och gärna varierar mellan olika sorter. Fisk innehåller nämligen ämnen som kroppen behöver, bland annat D-vitamin, jod och selen. D-vitamin är extra viktigt i Sverige. Under vinterhalvåret är solen här för svag för att kroppen själv ska kunna bilda tillräckligt med D-vitamin. Därför rekommenderar myndigheten D-vitaminrik mat och vid behov tillskott, särskilt på vintern.

Ett annat stort område är dricksvattnet. I Sverige finns regler och gränsvärden för hur vattnet får se ut, både när det gäller bakterier och kemiska ämnen. Den som producerar dricksvatten måste testa vattnet regelbundet. Det är därför kranvattnet i Sverige nästan alltid går bra att dricka direkt ur kranen. Reglerna gäller det kalla kranvattnet. Den som har egen brunn ansvarar däremot själv för att kontrollera sitt vatten. Livsmedelsverket råder till exempel hushåll med små barn att testa brunnsvattnet minst en gång om året. Det är ändå klokt att komma ihåg att "nästan alltid" inte är en garanti. Ibland kan kvaliteten påverkas tillfälligt, och då kan kommunen gå ut med ett så kallat kokningsråd.

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
säte	den ort där en myndighet eller ett företag har sitt huvudkontor
livsmedel	mat och dryck

ORD	FÖRKLARING
ärlig	som inte lurar; det som sägs och skrivs stämmer
försörjning	att det finns tillräckligt av något, t.ex. mat och vatten
kostråd	officiella råd om vad som är bra att äta
fördela	dela upp något i olika delar
baljväxter	t.ex. bönor, linser och ärtor
tillskott	extra vitaminer eller mineraler, ofta som tabletter
gränsvärde	en gräns för hur mycket av ett ämne som får finnas
kokningsråd	råd om att koka vattnet innan man dricker det

Läsförståelsefrågor

1. Vad är Livsmedelsverket?
 1. Ett företag som säljer mat i butiker.
 2. En statlig myndighet som arbetar med mat och dricksvatten.
 3. En restaurang i Uppsala.
2. Vad visar tallriksmodellen?
 1. Hur dyr maten är i olika butiker.
 2. Hur man kan fördela maten på tallriken.
 3. Vilken fisk som smakar bäst.
3. Varför är D-vitamin extra viktigt i Sverige?
 1. För att solen på vintern är för svag för att kroppen själv ska bilda tillräckligt.
 2. För att det inte finns någon fisk i Sverige.
 3. För att maten är gratis på vintern.
4. Varför går kranvattnet i Sverige nästan alltid bra att dricka?
 1. För att ingen bor nära vattnet.
 2. För att det finns regler och den som gör dricksvatten måste testa vattnet ofta.
 3. För att vattnet alltid är kallt.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Livsmedelsverket bildades 1972.
 2. Den som har egen brunn ansvarar själv för att kontrollera sitt vatten.
 3. Alla familjer i Sverige har egen brunn.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Det finns bara en enda version av tallriksmodellen.
 2. Fisk innehåller bland annat D-vitamin, jod och selen.
 3. Kranvattnet i Sverige är alltid helt säkert, utan undantag.
7. Texten skriver att kranvattnet “nästan alltid” går bra att dricka, inte “alltid”. Varför tror du att texten väljer orden “nästan alltid”?
8. Varför kan det vara bra för ett land att ha en myndighet som både kontrollerar maten och ger råd om mat? Svara med stöd i texten.

Facit

1. En statlig myndighet som arbetar med mat och dricksvatten.
1. Hur man kan fördela maten på tallriken.
1. För att solen på vintern är för svag för att kroppen själv ska bilda tillräckligt.
1. För att det finns regler och den som gör dricksvatten måste testa vattnet ofta.
1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om hur många som har egen brunn)
1. nej (texten säger att det finns flera versioner av modellen) b) ja c) nej (texten säger “nästan alltid” och att kvaliteten ibland kan påverkas tillfälligt)
- Exempel på svar: “Nästan alltid” visar att det inte är en garanti. 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.
- Exempel på svar: Då kan både butikernas mat bli säkrare och människor få hjälp att äta bra. Myndigheten arbetar för hela landet och inte för ett enskilt företag, och kan därför ge råd som många litar på.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med samhällsord (myndighet, statlig, gränsvärde) och för enkel källkritik kring hur man uttrycker säkerhet och osäkerhet (“nästan alltid”, “rekommenderar”). Tema: samhälle och välfärd – hur staten arbetar för hälsa och trygghet. Fråga 7 är en inferensfråga om varför texten är försiktig i sina formuleringar. Låt eleverna jämföra med sina egna länder: Finns det en liknande myndighet? Kan man dricka kranvattnet? Hur ser kostråd ut där?

Diskussionsfrågor

- Finns det en liknande myndighet för mat och vatten där du kommer ifrån? Vad gör den i så fall?
- Texten beskriver tallriksmodellen. Tycker du att den känns lätt att följa? Skulle din vanliga måltid passa in i modellen?
- Litar du på kranvattnet där du bor nu? Varför eller varför inte?
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv hur du själv väljer mat. Tänker du på vad som är nyttigt, vad det kostar, vad du gillar – eller något annat?

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/>

Faktaundersökning 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 pekpinnar.

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