Gode råd for sunt kosthold

1. Spis minst 3 porsjoner grønnsaker og
2. 2 porsjoner frukt og bær hver dag.

3. Velg kokte eller bakte poteter i stedet for potetgull og pommes frites.

4. Spis grovt brød og grove kornprodukter.

Gode råd for sunt kosthold

4. Spis mer fisk både som pålegg og middag.

5. Velg magre eller lette kjøtt- og meieri-produkter.

6. Velg myk plante-margarin eller olje i stedet for hard margarin eller smør.

Gode råd for sunt kosthold

7. Vann er den beste tørstedrikken.

8. Kutt ned bruken av sukker, brus og godteri.

9. Ikke bruk mye salt.

10. Spis små porsjoner.