

fæðuhringurinn

áhersla á mataræðið í heild



Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

- Ávextir og mikið af grænmeti
- Heilkorn minnst tvisvar á dag
- Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku
- Kjöt í hófi
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur
- Mýkri og hollari fita
- Minna salt
- Minni viðbættur sykur
- D-vítamín – lýsi eða D-vítamíntöflur
- Skráargatið – einfalt að velja hollara



Embætti
landlæknis
Directorate of Health