

Ráðleggingar um mataræði

FYRIR FULLORÐNA OG BÖRN FRÁ TVEGGJA ÁRA ALDRI



Ávextir og mikið af grænmeti



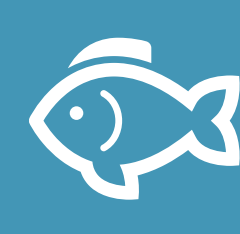
Fimm skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g alls.



Heilkorn minnst tvisvar á dag



Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir og ekkert sigtað frá.



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku



Ein af máltíðunum ætti að vera feitur fiskur t.d. lax, bleikja lúða eða makrill.



Kjöt í hófi



Takmarka skal neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Unnar kjötvörur á sérstaklega að takmarka.



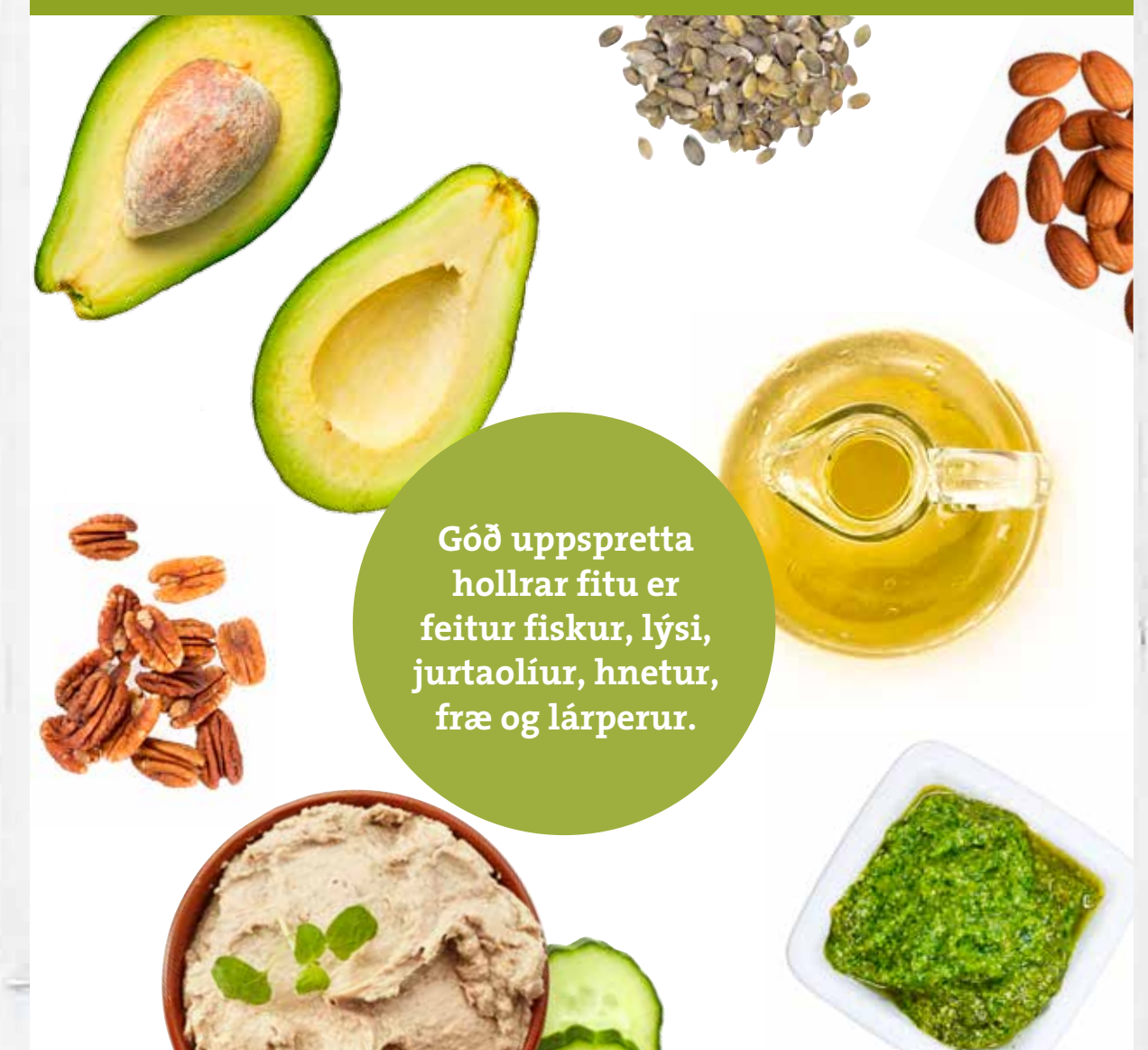
Fituminni og hreinar mjólkurvörur



Hæfilegt er að borða tvo skammta af mjólkurvörum á dag.



Mýkri og hollari fita



Góð uppspretta hollrar fitu er feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur.



Minna salt



Nota annað krydd og kryddjurtir og velja lítið unnin matvæli.



Minni viðbættur sykur



Drekka lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti.



D-vítamín



Taka inn D-vítamín, lýsi eða D-vítamíntöflur.

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni



Einfalt að velja hollara