

Nøkkelråd for et sunt kosthold



- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Halvparten bør være grønnsaker.

- Spis grove kornprodukter hver dag.



- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

- Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.

- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

- Velg vann som tørstedrikk



- Ha god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Minst 5 om dagen

- halvparten bør være grønnsaker

En porsjon tilsvarer 100 gram og kan for eksempel være

- ca. 100 g kokte eller rå grønnsaker
- en liten bolle blandet salat
- en gulrot
- en middels stor frukt
- 1–2 dl bær
- 1,5 dl frukt- eller grønnsakjus

Eksempler på 5 om dagen



Drikke



Du trenger å drikke ca. to liter om dagen avhengig av fysisk aktivitet og temperatur. Får kroppen for lite væske, kan du bli svimmel og kvalm og få problemer med konsentrasjonen.

- **Lettmelk, ekstra lett melk og skummetmelk**, og syrnede varianter er godt drikke til brødmatt og mellommåltidene.

- **Jus** kan du drikke til frokost eller et av de andre brødmåltidene. Jus av frukt og grønnsaker inneholder mye vitaminer, men inneholder også mye fruktsukker og syre. Dette tærer på tennene på samme måte som annen søt drikke hvis du drikker det ofte. Jus inneholder like mye energi som brus med sukker.



- **Vann** er det beste å drikke til middag, og hvis du er tørst mellom måltidene. Du kan også gjerne drikke vann til de andre måltidene.

- Ha gjerne en mugge vann stående. Er vannet lett tilgjengelig, er det lettere å huske å drikke det. Skiver av lime, sitron, agurk eller gulrot setter god smak på vannet.

- Fyll gjerne en plastflaske med skrukork halvfull med vann og legg den i fryseren om kvelden. Fyller du flasken opp med kaldt vann om morgenen, har du friskt, kaldt vann utover dagen.

- **Saft, brus, iste og nektar** som inneholder mye sukker, inneholder lite andre næringsstoffer. Dessuten inneholder de syre som skader tennene dine hvis du drikker det ofte.

