



HVAD KAN DIT BARN SPISE/DRIKKE?

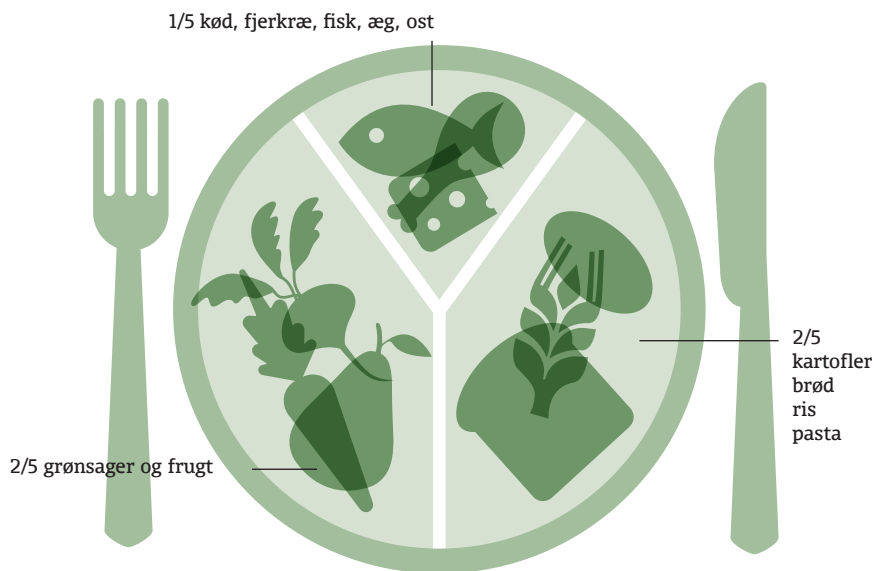
- Dit barn spiser som resten af familien
- Barnet øser selv mad og drikke op
- De voksne er rollemodeller og bestemmer, hvad der skal spises - barnet hvor meget
- Gerne mælk til maden (2,5-5 dl om dagen) - sluk ellers tørsten i vand

SPIS EFTER KOSTRÅDENE

- Tænk dig, at tallerknen er delt op i 3 som et Y (se tegningen)
- Tegningen viser, hvor meget de enkelte madvarer bør fylde
- Y-tallerkenen gør det nemmere for jer at spise sundere og leve efter kostrådene

SØDT

- Undgå slik, kager og snacks til hverdag
- Max ¼ liter sodavand, cola, saft om ugen



DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand