



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

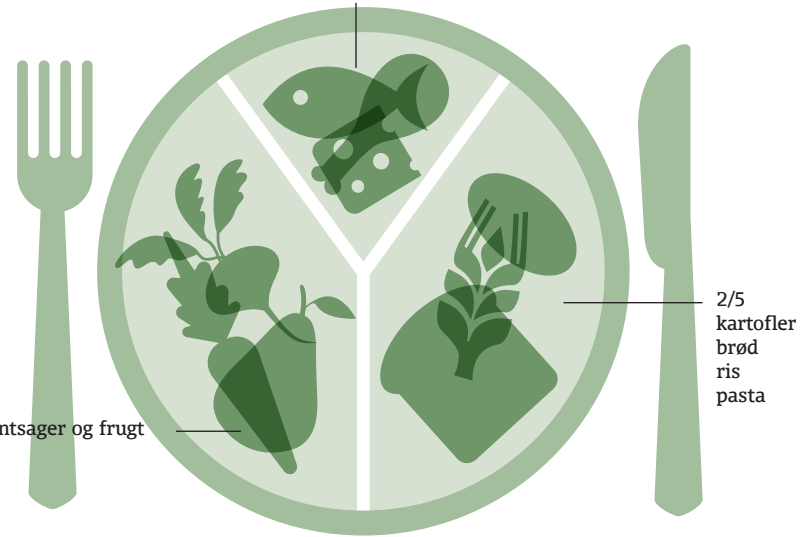
SPIS EFTER KOSTRÅDENE

- Forestil 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

1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost



2/5 grøntsager og frugt

2/5
kartofler
brød
ris
pasta

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis mad med fuldkorn

Sluk tørsten i vand