

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af
det søde, salte
og fede*



**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**