

5. Använd olja eller margarin istället för smör

Välj olja eller margarin när du lagar mat, bakar och brer smörgåsen. Det är bra för ditt hjärta.

6. Drick vatten

Vatten är den bästa drycken för din kropp. Drick vatten till lunch och middag och när du är törstig.

7. Rör på dig

Rör på kroppen minst 30 minuter varje dag.

Ät olika sorters mat

Det bästa för kroppen är att äta olika sorters mat.

7 tips för att må bra

Äta och må bra



7 tips för att må bra

1. Ät grönsaker och frukt varje dag

Ät grönsaker och frukt till varje måltid
välj gärna olika sorter.

2. Ät fullkorn

När du äter bröd, pasta eller flingor
är det bäst att äta sorter med fullkorn i.
Fullkorn gör så att din mage och din kropp mår bra.
Nyckelhålet visar att maten innehåller fullkorn.



3. Ät fisk minst 2 gånger i veckan

När du äter fet fisk
blir ditt skelett starkt.
Fet fisk är bra för ditt hjärta.

4. Köp mat med nyckelhålet på

Nyckelhålet visar att maten
är bra för din kropp.



Exempel på mat med fullkorn är
grovt bröd, knäckebröd,
fullkornspasta, bulgur, matvete,
fullkornsris, havregryn och rågflingor.



Läs mer