Tips på hur du kan äta för att må bra

Ät sällan

Ät ofta

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Maten och din vikt

Äta och må bra

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Lättläst

Maten och kroppen

Du behöver äta.
Mat ger dig energi
och gör att kroppen fungerar.

Om du äter onyttig mat ofta,
kan du gå upp i vikt
och bli sjuk.

Om du inte vill gå upp i vikt
ska du äta grönsaker, frukt
och mat med fullkorn i.

Chips, godis, kakor, bullar, glass och läsk

Om du äter mycket
chips, godis, kakor,
bullar, glass eller läsk
kan du bli tjock och sjuk.

Om du vill vara frisk
och inte gå upp i vikt
kan du äta lite godsaker
1 gång i veckan.