

April 2010

Kostråd till ungdomar (övervikt)

- ☐ Ta en normal portion mat både i skola och hemma alternativt 2 små portioner
- ☐ Intag 5dl mjölk/fil/yoghurt per dag
- ☐ Minska ned på söta drycker, vatten är bästa dryck mellan måltiderna och vid törst
- ☐ Undvik att handla hem livsmedel du kan lockas att småäta av
- ☐ Godis i begränsad mängd en gång i veckan är bra om du brukar äta godis ofta
- ☐ Frukt och grönt bör ingå i din kost varje dag
- ☐ Använd gärna lättmargarin på dina smörgåsar och vid tillagning av mat flytande margarin eller olja
- ☐ Välj nyckelhålmärkta livsmedel när du handlar
- ☐ Ät frukost, lunch och middag, hoppa inte över något mål