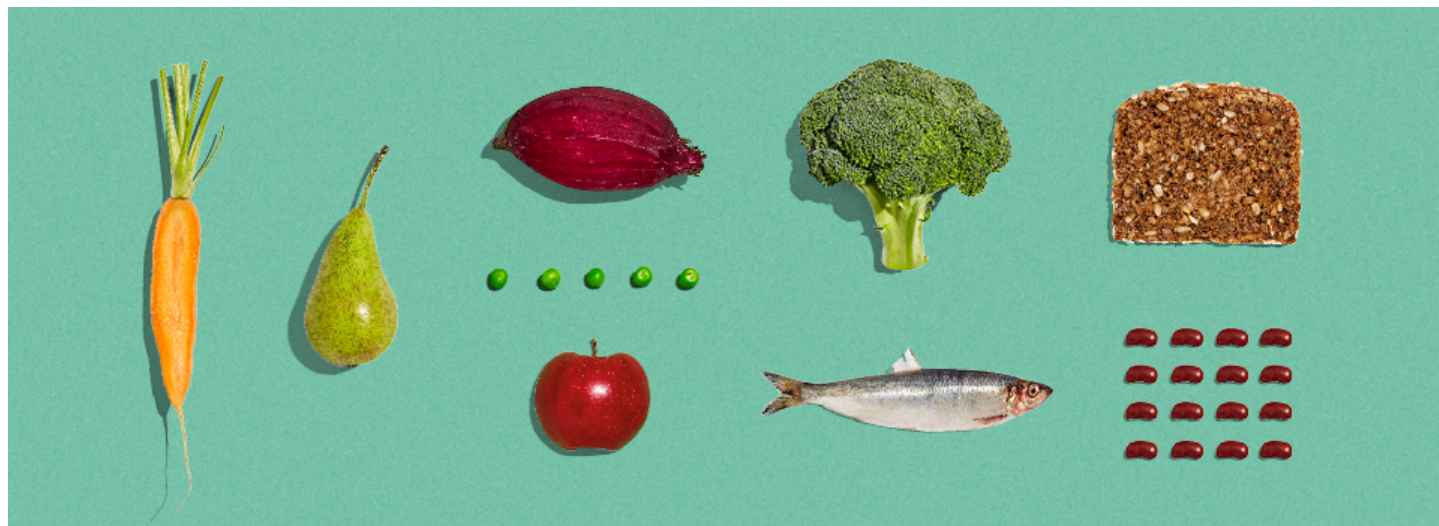


Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Når du spiser planterigt, varieret og ikke for meget, er det godt for både din sundhed og for klimaet.

Planterig og varieret mad er mad med mange grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Planterig og varieret mad, der følger De officielle Kostråd, indeholder også fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgrugter, nødder, frø og kornprodukter vigtige kilder til protein.

At spise varieret betyder også, at du spiser forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv. Variation er vigtig for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for. De fleste af vores fødevarer indeholder også små mængder uønskede stoffer, som fx forskellige kemiske forbindelser eller tungmetaller. Ved at variere mellem forskellige fødevarer, undgår du et højt indtag af én enkelt type uønskede stoffer. Dette er vigtigt for din sundhed.

Samtidig er det vigtigt for både din sundhed og klimaet, at du ikke spiser for meget. Spis dig derfor mæt i sund mad, sluk tørsten i vand og begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende. Det er også vigtigt for din sundhed, at du spiser mad med mindre salt, og at du er fysisk aktiv. For meget salt i maden øger blodtrykket og påvirker andre faktorer, der øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Du kan med fordel sænke dit forbrug af salt med ca. 3 g dagligt. Læs mere **om at spise mindre salt her**.

Gør noget godt for sundhed og klima

- Indfør kødfrie dage og brug mindre kød i dine måltider. Erstat kødet med fx grøntsager, bælgrugter eller fuldkorn.
- Spis forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv.
- Spis dig mæt i sund mad og sluk tørsten i vand. Spis ikke for hurtigt og mærk efter, hvornår du er mæt. Begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende.
- Nogle af de største kilder til salt i maden er brød, kødpålæg, ost og færdigretter. Du kan mindske dit indtag af salt ved at vælge madvarer med **Nøglehullet**.
- Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet. Læs mere om **fysisk aktivitet og motion her** samt på **Sundhedsstyrelsens hjemmeside**.