

Figur 39. Otte gode kostråd.

· Spis frugt og grønt – 6 om dagen
· Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
· Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
· Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik
· Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
· Spis varieret – og bevar normalvægten
· Sluk tørsten i vand
· Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen