

Vill du äta hälsosamt?

**Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!**

**Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!**

**Välj gärna
nyckelhålmärkt!**

**Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!**

**Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!**



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se