

De 10 kostråd

ERNAERINGS- OG MOTIONSRADET



Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.
Brug landets bær og grøntsager.
Benyt også fiskepålæg til frokost.



Spis grøntsager og frugt hver dag

Tag et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole.
Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.
Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød.
Groft knækbrød er også godt.
Skift imellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet.
Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.
Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.



Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.
Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.
Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.
Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



Spis ofte, men ikke meget

Spis 3 hovedmåltider om dagen.
Morgenmad er den bedste start på dagen.
Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.
Lav mad sammen med dine børn.
Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.