


## FJÖLBREYTT FÆÐI

### RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni

Með því að borða reglulega hollan og fjölbreyttan mat er stuðlað að því að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda. Þannig er lagður grunnur að góðri heilsu og vellíðan. Mikilvægt er að borða hæfilega mikið og hreyfa sig reglulega til að halda jafnvægi á orkunni sem við fáum úr mat og drykk og orkunni sem við notum við hreyfingu. Þannig er auðveldara að viðhalda heilsusamlegu holdafari.

### Mælt er með því að:

- Velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar.
- Takmarka neyslu á unnum matvörum þar sem í þeim er oft mikið af mettaðri fitu, sykri og salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur.
- Velja vörur merktar skráargatinu þegar keypt er inn. Þannig er einfaldara að velja hollari matvörur. 
- Njóta matarins og beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu.