

M A T A R Æ Ð I Ð Í H E I L D

RÁÐLAGT ER AÐ:

leggja áherslu á mataræðið í heild sinni frekar en einstök næringarefni

Fjölbreytt og næringarríkt mataræði er æskilegt. Bættiefni eru oftast óþörf en þó er mælt með að taka D-vítamín sérstaklega yfir vetrarmánuðina en einnig á sumrin ef alltaf er notuð sólarvörn. Konum á barneignaraldri er ráðlagt að taka fólát.

Mælt er með því að:

- Skipuleggja innkaup og eldamennsku, því þannig má stuðla að hollu mataræði, draga úr matarsóun og vernda umhverfið.
- Velja vörur merktar skráargatinu þegar keypt er inn. Þær eru hollari en aðrar matvörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrðin til að bera merkið.
- Velja fæðu sem er næringarrík og fjölbreytt og í hæfilegu magni. Með þetta að leiðarljósi er hægt að njóta þess að borða allan mat af og til og engin ástæða til að útiloka einstakar fæðutegundir.

SKRÁARGATIÐ – einfaldara að velja hollara

Ráðlagt að velja vörur sem merktar eru skráargatinu en það er opinbert merki sem finna má á umbúðum matvara. Markmið með skráargatinu er að fólk geti á einfaldan hátt valið hollari matvörur. Þessar vörur uppfylla ákveðin skilyrði um samsetningu næringarefna og eru hollari en aðrar vörur í sama flokki.



Í vörum sem merktar eru skráargatinu er:

- Minni og hollari fita
- Minni sykurl
- Minna salt
- Meira af trefjum og heilkorni.