

Fjölbreytt mataræði

Fjölbreytni og hollusta er best tryggð með því að fá sér daglega:

- ✓ Alls kyns grænmeti og ávexti, helst í hverri máltíð og sem millibita
- ✓ Trefjaríkar kornvörur, svo sem morgunkorn, haframjöl og gróft brauð
- ✓ Ferskan fisk eða kjöt, egg eða bauna-/linsubaunarétti
- ✓ Hreinar mjólkurvörur
- ✓ Vatn til drykkjar



Fjölbreytni á líka við innan fæðuflokka þ.e. mismunandi gerðir af brauði, morgunkorni, grænmeti, ávöxtum, mjólkurvörum, kjöti og fiski. Mælt er með því að prófa ýmsar tegundir frá degi til dags því sum næringarefni er að finna í mörgum fæðutegundum á meðan önnur er að finna í fáum auk þess að vera þar í mismunandi magni.

Fjölbreytni á einnig við um matseld, sem dæmi ætti að borða gulrót ýmist hráa, soðna, steikta eða bakaða.



Það eru til ótal margar skemmtilegar og góðar leiðir til að borða heilsusamlegan og fjölbreyttan mat. Það er ekki ætlunin að hver máltíð eða hver dagur gefi jafn mikið af öllum næringarefnum. Það skiptir máli hvernig maturinn er samsettur yfir vikuna eða lengri tíma og að í heildina hafi samsetningin verið góð og fjölbreytt og úr öllum fæðuflokkum.