

MAT FÖR LIVET



Matpyramiden visar hur hälsosam mat kan se ut. I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter, frön och olja som basfett. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger i veckan och lite, kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt sötsaker. Vatten är den bästa drycken. Matpyramiden vilar på en bas av rörelse och gemenskap kring matlagning och måltider.