

# De 8 kostråd

- Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis mere fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret - og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- **Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen**