

Manneldisráð hvetur fólk á öllum aldri til að vanda fæðuvalið!



# Holl fæða

## - heilsunnar vegna

- ◆ Borðið heita máltíð daglega!
- ◆ Borðið grænmeti og/eða ávexti með hverri máltíð og sem millibita!
- ◆ Notið fituskertar mjólkurvörur eða osta dag hvern!
- ◆ Veljið gróf brauð eða annan kornmat daglega!
- ◆ Takið lýsi!
- ◆ Saltið matinn í hófi!

**Næringarrík, fjölbreytt fæða skiptir máli fyrir heilsu og líðan.**

