

Mat för livet



Matpyramiden visar proportionerna i det som forskningen visat vara det mest hälsosamma matmönstret. I basen finns det som vi bör äta mest av – 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 salt och sötsaker. Vatten är den bästa drycken. Matpyramiden vilar på en bas av rörelse och gemenskap kring matlagning och måltider.



**Hjärt-
Lungfonden**



Webbvägen till en sundare folkhälsa

Stöd livsviktig forskning – swisha en gåva till 90 91 92 7