

ÄT DIG PIGG OCH GLAD



Bra med regelbundna måltider

Kroppen tycker om rutiner och mår bättre om du äter regelbundet. Det kan innebära att äta frukost, lunch, middag och 1–3 nyttiga mellanmål.

Fördelar:

- Energi och näring fördelas jämnt under dagen.
- Kroppen får lättare att känna hunger och mättnad.
- Risken för karies minskar.
- Risken för småätande och att äta det som är onyttigt minskar.

ÄT DIG SLÖ OCH SUR



Mellanmål – inte småätande

Om du äter mellanmål är det viktigt att det innehåller bra näring.

Bra mellanmål

- Smörgås och mjölk
- Frukt och bär
- Naturell müsli
- Naturell yoghurt
- Grönsaker
- Ägg
- Keso

Mindre nyttiga mellanmål

- Söta drycker och lightläsk
- Sötad fil och yoghurt
- Söta flingor
- Fikabröd
- Glass
- Godis

Vänd på vanorna!

Köp hem bra livsmedel så de är lättillgängliga och låt de sämre stå kvar i butiken.